

**PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP *SELF DISCLOSURE* PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI PENGGUNA INSTAGRAM**



Oleh:

NUR ATIQOH DWI

NIM 17410112

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

HALAMAN JUDUL
PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP *SELF DISCLOSURE* PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI PENGGUNA INSTAGRAM

Skripsi

Diajukan Kepada:

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan

Dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

NUR ATIIQOH DWI

NIM 17410112

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2021

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP *SELF DISCLOSURE* PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI PENGGUNA INSTAGRAM**

S K R I P S I

Oleh:

NUR ATIQOH DWI

17410112

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing



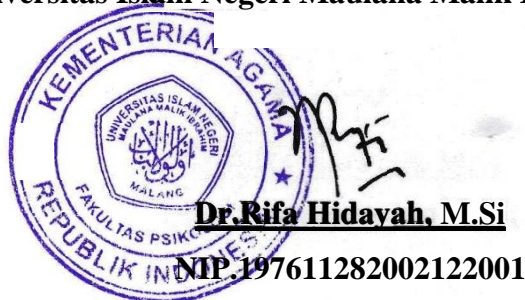
Abdul Hamid Cholili M. Psi

NIP.19890602201911201268

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.197611282002122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP *SELF DISCLOSURE* PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI PENGGUNA INSTAGRAM**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 24 Desember 2021

Susunan Dewan Penguji

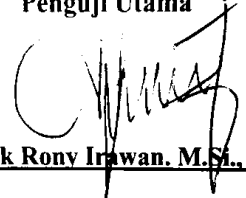
Dewan Pembimbing skripsi



Abdul Hamid Cholili M. Psi., Psikolog

NIP.19890602201911201268

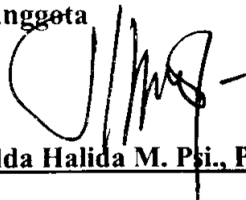
**Anggota Penguji Lain
Penguji Utama**



Andik Rony Irawan. M.Si., Psi

NIP.197311271999032001

Anggota



Hilda Halida M. Psi., Psikolog

NIP.19910512201911202273

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi tanggal

**Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP.197611282002122001

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : Nur Atiqoh Dwi
NIM : 17410112
Fakultas : Psikologi
Jurusan : Psikologi
Judul Skripsi : PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP *SELF DISCLOSURE* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI PENGGUNA INSTAGRAM.

Menyatakan bahwa penelitian skripsi ini merupakan karya sendiri dan tidak merupakan tindakan plagiat yang diambil dari karya milik orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar- benarnya, apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik

Malang, November 2021

Penulis,
Malang, November 2021



Nur Atiqoh Dwi

Nur Atiqoh Dwi

Motto

“Trust in Dreams, for in Them Is Hidden the Gate to Eternity”

PERSEMBAHAN

Karya penelitian ini penulis persembahkan untuk:

Allah SWT yang selalu memudahkan jalan hingga karya ini pada akhirnya selesai.

Kepada diri saya sendiri karena sudah kuat bertahan sampai akhir.

Kepada ibu saya tercinta ibu Suparti yang selalu menjadi penguat dari surga.

Kepada bapak saya Santoso Soedibyo yang selalu mendoakan saya.

Kepada kakak saya Nur Aisyiah Icha Santoso yang selalu mensupport dana pendidikan saya sampai akhir.

Kepada Teman – teman saya yang tidak bisa saya sebut satu persatu yang selalu mendukung saya dalam pengerjaan karya penelitian ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, Maha Pemberi Kasih sayang, serta Penabur Ilmu kepada hamba-Nya dan atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul Pengaruh *Self Control* Terhadap *Self Disclosure* Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram.

Tujuan penulisan karya ilmiah ini adalah sebagai syarat diperolehnya gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) bagi mahasiswa program S1 psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis menyadari bahwa karya ini jauh dari kata sempurna masih banyak kekurangan didalamnya. Oleh karena itu penulis memohon kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun sehingga kedepannya penelitian yang dilakukan oleh penulis bisa jauh lebih sempurna.

Karya penelitian ini tidak terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Karenanya dengan kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa syukur dan terima kasih setinggi – tingginya kepada.:

1. Prof Dr. H.M. Zainuddin, MA, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj Rifa Hidayah, M. Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan kuliah kepada saya selama ini.
3. Dr. Zamroni S. Psi., M. Pd selaku ketua jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Abdul Hamid Cholili M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen, atas segala ilmu yang telah diberikan, dan selalu menjadi fasilitator atas ilmu – ilmu yang berharga.
6. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

Semoga dukungan serta bantuan yang telah diberikan kepada peneliti selama proses penyelesaian penelitian dapat menjadi amalan yang bermanfaat, semoga Allah SWT membalas kebaikan kepada semua pihak yang terlibat, serta semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Malang 17 November 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
Motto	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.i
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.xiii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xv
نبذة مختصرة	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	15
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Penelitian.....	16
BAB II	18
KAJIAN PUSTAKA	18
A. <i>Self Disclosure</i>	18
1. Pengertian <i>Self Disclosure</i>	18
2. Aspek <i>Self Disclosure</i>	19
3. Faktor- Faktor <i>Self Disclosure</i>	22
4. Dampak <i>Self Disclosure</i>	25
5. <i>Self Disclosure</i> Menurut Pandangan Islam.....	27
B. <i>Self Control</i>	30
1. Pengertian <i>Self control</i>	30
2. Aspek – aspek <i>Self Control</i>	32
3. Faktor – faktor <i>Self Control</i>	35
4. Fungsi <i>Self Control</i>	37
5. Jenis – jenis <i>Self Control</i>	38
6. <i>Self Control</i> Menurut Pandangan Islam.....	39

C. Pengaruh <i>Self Control</i> Dengan <i>Self Disclosure</i>	41
D. Hipotesis	42
BAB III.....	43
METODE PENELITIAN	43
A. Rancangan Penelitian.....	43
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
C. Definisi Operasional	44
D. Populasi	46
E. Sampel Penelitian.....	47
F. Metode Pengumpulan Data.....	47
G. Uji Alat Ukur	50
1. Uji Validitas	50
2. Uji Reliabilitas	52
H. Metode Analisis Data	54
1. Uji Asumsi	54
2. Analisis Statistik Deskriptif.....	55
I Prosedur Penelitian.....	57
BAB IV	59
HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Gambaran Umum Mengenai Objek Penelitian.....	59
1. Profil Universitas	59
2. Visi dan Misi Universitas	60
B. Pelaksanaan Penelitian	61
1. Prosedur Pengambilan Data.....	61
2. Jumlah subjek dan Waktu Pengambilan Data.....	61
3. Hambatan Dalam Pengambilan Data.....	62
D. Hasil Penelitian	62
1. Uji Asumsi	62
2. Analisis Deskriptif	63
E. Pembahasan.....	70
1. Tingkat <i>Self Disclosure</i> Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang	70
2. Tingkat <i>Self Control</i> Pada Mahasiswa UIN Malang Angkatan 2017.....	74
3. Pengaruh <i>Self Control</i> Terhadap <i>Self Disclosure</i> Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang.....	77

BAB V	81
KESIMPULAN	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	82
1. Bagi Mahasiswa.....	82
2. Bagi Lembaga	82
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	92

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Jumlah Ppopulasi Mahasiswa Paikologi Angkatan 2017 UIN Malang.....	34
Tabel 3.2 Skor Respon Favorable dan Unfavorable	35
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Disclosure</i>	36
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Control</i>	37
Tabel (3.5) Hasil Uji Validitas <i>Self Disclosure</i>	38
Tabel (3.6) Hasil Uji Validitas <i>Self control</i>	39
Tabel (3.7) Reliabilitas Skala <i>Self Disclosure</i>	40
Tabel (3.8) Reliabilitas Skala <i>Self Control</i>	40
Tabel (3.9) Tingkat Kategorisasi Variabel.....	42
Tabel (4.1) Hasil Uji Normalitas.....	46
Tabel (4.2) Hasil Uji Linearitas	47
Tabel (4.3) Nilai Mean dan Standar Deviasi <i>Self Disclosure</i>	47
Tabel (4.4) Kategorisasi <i>Self Disclosure</i>	48
Tabel (4.5) Korelasi Aspek <i>Self Disclosure</i> Terhadap Variabel <i>Self Control</i>	49
Tabel (4.6) Nilai Mean dan Standar Deviasi <i>Self Control</i>	49
Tabel (4.7) Kategorisasi <i>Self Control</i>	49
Tabel (4.8) Korelasi Aspek <i>Self Control</i> Terhadap Variabel.....	50
Tabel (4.9) Hasil Analisis Pengaruh <i>Self Control</i> Terhadap <i>Self Disclosure</i> secara simultan.....	51
Tabel (4.10) Hasil Persentase Pengaruh <i>Self Control</i> Terhadap <i>Self Disclosure</i> ...51	

DAFTAR GAMBAR

Gambar (4.1) Hasil Kategorisasi <i>Self Disclosure</i>	48
Gambar (4.2) Hasil Tingkat <i>Self Control</i>	50

ABSTRAK

Dwi, Nur Atiiqoh (2021) Pengaruh *Self Control* Terhadap *Self Disclosure* Pada Mahasiswa UIN Malang Pengguna Media Sosial Instagram. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Abdul Hamid Cholili, M. Psi

Kata Kunci: *Self Control*, *Self Disclosure*, Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang

Self control adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu, dalam menghadapi berbagai situasi. *self disclosure* adalah kemampuan individu mengungkapkan informasi kepada orang lain yang sebelumnya belum diketahui orang lain. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat *self control* dan *self disclosure* yang terjadi serta membuktikan apakah terdapat pengaruh antara kedua variabel pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang. Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dua variabel dengan analisis data regresi dan deskriptif. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang dengan sampel berjumlah 101 mahasiswa.

Diperoleh hasil penelitian bahwa tingkat *self control* mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang berada pada kategori sedang yakni sebanyak 56 mahasiswa (55,4%), Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana ($0,05 > 0,039$) yang bermakna hipotesa yang diajukan dalam penelitian diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh secara signifikan antara *self control* terhadap *self disclosure* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang. *Self control* memiliki pengaruh sebesar 42 % terhadap *self disclosure*, dan sebanyak 48% dipengaruhi oleh faktor lain.

ABSTRACT

Dwi Nur Atiqoh (2021) Effects of *Self Control* Against *SelfDisclosure* Student UIN Malang On Social Media Users Instagram. Essay. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.
Advisory Lecturer: Abdul Hamid Cholili, M. Psi

Keywords: *Self Control*, *Self Disclosure*, Psychology Students Class of 2017 UIN Malang

Self control is the ability possessed by each individual, in dealing with various situations. *Self-disclosure* is the ability of individuals to disclose information to others that was previously unknown to others. The purpose of this study was to determine the level of *self-control* and *self-disclosure* that occurred and to prove whether there was an influence between the two variables on psychology students from the 2017 UIN Malang. The population used is psychology students class 2017 UIN Malang with a sample of 101 students.

The results showed that the level of *self-control* of psychology students from the 2017 UIN Malang was in the medium category, namely 56 students (55.4%), and 27 students (26.7%) in the low category, 18 students (17.8%) is in the high category. Then the level of *self-disclosure* is also in the medium category, namely as many as 63 students (62.4%), Based on the results of simple linear regression analysis ($0.05 > 0.039$) which means that the hypothesis proposed in the study is accepted. This shows that there is a significant influence between *self-control* on *self-disclosure* in psychology students from the 2017 class of UIN Malang. *Self control* has an influence of 42% on self-disclosure, and as much as 48% is influenced by other factors.

نبذة مختصرة

دوي ، نور عتيقوه (2021) تأثير ضبط النفس على الإفصاح عن الذات لدى طلاب باستخدام مقال. كلية علم النفس ، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية ، مالانج. المشرف: عبد الحميد الشوليلي،

الكلمات المفتاحية: ضبط النفس ، الإفصاح عن الذات ، طلاب علم النفس دفعة

السيطرة على النفسهي القدرة التي يمتلكها كل فرد في التعامل مع المواقف المختلفة. الإفصاح عن الذات هو قدرة الأفراد على إفشاء معلومات للآخرين لم تكن معروفة للآخرين من قبل. الغرض من هذه الدراسة هو تحديد مستوى ضبط النفس والإفصاح عن الذات الذي يحدث وإثبات ما إذا كان هناك تأثير بين المتغيرين على طلاب علم النفس من. أجري البحث باستخدام منهج كمي ارتباطي لمتغيرين مع تحليل بيانات الانحدار والوصف. السكان المستخدمون هم طلاب علم النفس بفصل مع عينة من 101 طالب.

أظهرت النتائج أن مستوى ضبط النفس لدى طلاب علم النفس من e كان في الفئة المتوسطة ، أي 56 طالبًا (55.4٪) ، و 27 طالبًا (26.7٪) في الفئة المنخفضة ، 18 طالبًا (17.8٪) في الفئة العالية. ثم يكون مستوى الإفصاح عن الذات أيضًا في الفئة المتوسطة ، أي ما يصل إلى 63 طالبًا (62.4٪) ، وما يصل إلى 32 طالبًا (31.7٪) في الفئة المنخفضة ، و 6 طلاب (5.9٪) في فئة عالية. بناءً على نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط ($0.05 <$ ، مما يعني قبول الفرضية المقترحة في الدراسة. يوضح هذا أن هناك تأثيرًا كبيرًا بين ضبط النفس والإفصاح عن الذات في طلاب علم النفس من فصل من. يؤثر ضبط النفس بنسبة 42٪ على الإفصاح عن الذات ،

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Internet merupakan sebuah jaringan yang menghubungkan alat komunikasi tanpa mengenal jarak dan waktu (Hartono, 2000), kemudian menurut Alexander dan Sibero (2011) internet yang memiliki kepanjangan *Interconnected Network* yakni sebuah jaringan yang berfungsi menghubungkan komputer secara global tanpa menggunakan kabel. Berdasarkan sejarah penggunaannya, internet pertama kali ditemukan di Amerika Serikat dengan didirikannya ARPA (*American Research Project Agency*). ARPA merupakan sebuah proyek yang bertujuan menghubungkan semua komputer yang dimiliki oleh angkatan militer Amerika Serikat. Kemudian Pada tahun 1989 internet mulai digunakan dalam berbagai aspek ditandai dengan pengoperasian peralatan kerja dengan bantuan komputer dan internet, hal ini menyebabkan internet mulai meluas di berbagai belahan dunia tanpa terkecuali, di Indonesia.

Internet mulai memasuki Indonesia pada tahun 1990an dan mulai menyebar luas pada masyarakat di tahun 1997. Menurut data yang dimiliki oleh APJI (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet) sejak meluasnya penggunaan internet di masyarakat pengguna internet terus mengalami kenaikan, tercatat pada tahun 2001 pengguna internet Indonesia mencapai 1,9 juta jiwa. Kemudian berdasarkan survei yang dilakukan oleh *We Are*

Social pengguna internet Indonesia terus mengalami peningkatan secara signifikan. Sebanyak 175,4 juta jiwa dengan persentase 64 % dari jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2019 telah menggunakan internet. Berkat adanya kemajuan teknologi serta terjadinya era globalisasi menimbulkan berbagai macam bentuk komunikasi. Devito (2011) mengemukakan terdapat dua macam komunikasi yakni komunikasi langsung atau secara tatap muka dan komunikasi tidak langsung dengan menggunakan kecanggihan teknologi *Computer Mediated Communication* (CNC) yang mempelopori lahirnya berbagai macam media sosial sebagai platform resmi komunikasi.

Menurut data yang telah dipaparkan oleh website *Imuzecormer* tercatat bahwa pada tahun 2011 pengguna media sosial di Indonesia mencapai 17,3% yang kemudian terus meningkat sebesar 25,8 % pada tahun 2014. Hal ini membuktikan bahwa dengan adanya kemajuan teknologi dan meluasnya jaringan internet dapat mempengaruhi komunikasi yang dilakukan, dengan adanya berbagai fitur yang dimiliki media sosial, dapat membuat komunikasi semakin mudah.

Salah satu media sosial yang saat ini diminati sebagai wadah dalam melakukan komunikasi adalah Instagram. Instagram merupakan sebuah platform media sosial yang lahir berkat adanya revolusi teknologi. Diciptakan oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger pada tahun 2010. Dalam tujuan pembuatannya, Instagram mengadopsi kinerja aplikasi Telegram, yang selanjutnya dikembangkan berbagai fitur seperti, berbagi

foto maupun video disertai dengan *caption*, yang dapat diatur sesuai dengan keinginan penggunanya, *filter* dan *Instastories*. Albaran memaparkan dalam bukunya *The Media Social Industries* menyatakan bahwa instagram merupakan media komunikasi dengan fungsi sebagai tempat berbagi informasi baik berupa foto maupun video yang dilengkapi dengan macam – macam filter yang dapat mempecantik konten yang diunggah oleh pemiliknya. Dalam kurun waktu 5 tahun instagram telah menarik minat pengguna lebih dari 100 juta orang didunia dengan klaim bahwa instagram merupakan media sosia yang dapat membantu pengguna untuk melihat dunia dengan sudut pandang yang berbeda (Diamond & Stepahie, 2015). Pada bulan April tahun 2017 pihak instagram mencatat bahwa penggunanya terus bertambah sebanyak 80 juta akun pertahun. Menurut survei yang dilakukan oleh *Development Lead Instagram*, negara dengan jumlah pengguna Instagram terbanyak salah satunya adalah Indonesia yakni sebesar 89% dari jumlah total penduduk, mayoritas penggunanya berusia 18 hingga 34 tahun dengan jumlah persentase sebesar 37,4%. Kemudian menurut survei yang dilakukan oleh *Napoleon Chat* pada bulan Januari hingga Mei 2020 pengguna Instagram di Indonesia mencapai 69,8 juta jiwa dan terus meningkat setiap bulan, hal ini merupakan dampak himbauan pemerintah untuk tetap dirumah saja dalam rangka memutus rantai penyebaran Covid19, dan diprediksi akan terus meningkat.

Maraknya penggunaan Instagram membuat interaksi dan komunikasi mulai mengalami pergeseran, tujuan komunikasi mulai beragam. Jud C Pearson dan Paul E Nelson (2003) mengungkapkan bahwa komunikasi bertujuan untuk mempermudah interaksi serta berbagi informasi dan menunjukkan keberadaan diri kepada lingkungan sekitar. Kim dan Dohee (2012) Dalam Penelitian yang dilakukan di *University of Wisconsin* Amerika Serikat, dengan jumlah subjek sebanyak 300 mahasiswa sebesar 70% dari subjek penelitian melakukan komunikasi pada Instagram mereka, mengungkapkan hal – hal yang dirasakan agar memperoleh atensi dari sesama pengguna, berdasarkan kajian yang dilakukan tersebut fenomena yang terjadi disebut sebagai *self disclosure*

Myers (2012) mendefinisikan *self disclosure* merupakan sebuah fenomena dimana seseorang menceritakan informasi mengenai dirinya kepada orang lain, informasi tersebut berkaitan dengan informasi diri secara mendalam. *Self disclosure* merupakan sebuah jembatan dalam melakukan komunikasi agar interaksi yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar (Wood, 2003). *Self disclosure* adalah bentuk komunikasi dengan cara mengungkap informasi diri yang dahulu tersembunyi kemudian diungkapkan secara sengaja dengan tujuan tertentu (Wheels, L, R. Nesser, K & Mccroskey, 1986). Morton mengungkapkan bahwa *self disclosure* memiliki dua macam bentuk, yakni deskriptif dan devaluatif. *Self disclosure* bersifat deskriptif jika seseorang memberikan informasi yang ada dalam diri dan belum pernah diungkapkan sebelumnya contohnya

seperti biodata diri. Selanjutnya untuk bentuk devaluatif yakni mengungkapkan pengalaman yang dialami kepada orang lain contohnya saat menyebarkan pengalaman kepada seseorang di media sosial (Nasko A, Wood, E & Molema, S, 2010).

Di zaman milenial seperti saat ini media sosial memiliki peranan penting, Ketika seseorang melakukan *self disclosure* pada akun instagram pribadinya, pengguna dapat melihat berbagai sudut pandang, ketika orang tersebut berada di dunia maya maupun dunia nyata. Dalam melakukan *self disclosure* individu memiliki berbagai macam cara namun tempat pengungkapannya sama yaitu kepada khalayak umum. Fenomena *self disclosure* telah sering terjadi pada kalangan mahasiswa, berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pohan & Delimunthe (2017) yang menyatakan bahwa fenomena *self disclosure* terjadi pada mahasiswa psikologi pengguna media sosial *facebook*. Diketahui bahwa *self disclosure* dilakukan untuk mengungkapkan isi hati serta kejadian yang sedang dirasakan. Hal tersebut bertujuan untuk memperoleh aviliasi dan validasi orang lain sesama pengguna *facebook*. Selanjutnya penelitian serupa dilakukan oleh Gamayanti, Mahardinisa, & Syafei (2018) diperoleh hasil penelitian, sebanyak 49 mahasiswa mengalami fenomena *self disclosure* dengan tingkatan yang berbeda. Sebanyak 6 mahasiswa memiliki tingkat *self disclosure* tinggi dengan persentase 12,24 %, selanjutnya sebanyak 35 mahasiswa memiliki tingkat *self disclosure* sedang dengan besar persentase 71,43% dan 8 orang mahasiswa berada

pada tingkat *self disclosure* rendah dengan persentase 16.33 %.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, penelitian juga dilakukan oleh Julia (2018) mengenai fenomena *self disclosure* pada mahasiswa yang menjalani kehidupan rantau demi mendapatkan ilmu terbaik. Total subjek penelitian sebanyak 295 orang yang terdiri atas dua kategori. Mahasiswa rantau dengan kategori tinggi sebesar 61% dan mahasiswa rantau dengan kategori rendah sebanyak 39%. Selanjutnya Penelitian terdahulu yang dilakukan pada mahasiswa psikologi di *Midwestern University*, penelitian dilaksanakan selama 2 minggu diperoleh hasil bahwa dalam proses *self disclosure* terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, yang ditemukan dalam penelitian tersebut faktor – faktornya adalah kepercayaan, kenyamanan, serta keintiman. Mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan tinggi terhadap lingkungannya sehingga *self disclosure* dilakukan lebih sering jika dibandingkan mahasiswa yang memiliki kepercayaan rendah, segala aktivitas keseharian mulai kehidupan kampus, hingga kehidupan pribadi mereka unggah tanpa merasa terganggu atas penilaian orang lain (Susan, S. Stanislov, T & Joshua, D, W 2012).

Fenomena *self disclosure* terjadi sejalan dengan teori “*Jouhari Window*” yang diciptakan oleh Joseph Luft dan Harrington Ingham. Teori ini menjelaskan bahwa dalam diri setiap manusia terdapat empat bagian dari kepribadian, yang pertama *open self* yakni daerah kepribadian yang diketahui oleh orang lain, kemudian *blind self* bagian kepribadian yang diketahui oleh orang lain namun diri sendiri tidak mengetahui adanya

kepribadian tersebut. Selanjutnya *hidden self* yang merupakan kebalikan dari *blind self*, orang lain tidak mengetahui kepribadian yang dimiliki. Dan terakhir *unknown self* yakni bagian dari kepribadian yang tidak diketahui baik oleh diri kita maupun orang lain. Dapat ditarik kesimpulan bahwa orang yang melakukan *self disclosure* tentunya memiliki daerah *open self* yang lebih besar, hal ini dapat mempengaruhi kualitas komunikasi antara individu dengan lingkungan baik secara tatap muka maupun online (Cangara,2016).

Dalam melakukan *self disclosure* setiap orang memiliki keunikan tersendiri, hal ini bergantung pada tujuan serta faktor yang mempengaruhi. Pengguna media sosial instagram mayoritas penggunanya adalah mahasiswa. Sebagian mahasiswa belum memahami hakikat dari *self disclosure* yang dilakukan di akun yang mereka miliki, tujuan yang diketahui hanyalah agar memperoleh eksistensi serta atensi terhadap sesama pengguna (Mulawarman & Nurfitri, 2017). Hal ini bersesuaian dengan pendapat yang dikemukakan oleh Derlega & Grzelak (1979) dalam melakukan *self disclosure* terdapat berbagai tujuan yang pertama adalah *Expression*, untuk mengekspresikan tentang apa yang dirasakan dengan berbagai cara terhadap orang lain, kedua *clarification*, sebagai media pemahaman bagi orang sekitar sehingga memahami perasaan yang sedang dirasakan oleh pelaku *self disclosure*, ketiga *social validation* yakni memperoleh pengakuan dari lingkungan atas tindakan yang dilakukan dengan diberikannya feedback, keempat *social control* adalah kontrol

yang dimiliki individu atas informasi yang diberikan serta bertanggung jawab atas informasi tersebut. Kemudian yang terakhir *relationship development*, dengan adanya *self disclosure* diharapkan dapat menciptakan hubungan kepercayaan antara pelaku *self disclosure* dan lawan bicara. Hal ini sesuai dengan pendapat Holmes (1991) bahwa *self disclosure* merupakan proses komunikasi yang melibatkan kepercayaan.

Pada pelaksanaannya *self disclosure* dapat dilakukan oleh semua orang tanpa terkecuali (Wood, 2003). *Self disclosure* yang dilakukan seseorang dalam instagram umumnya diungkapkan dalam bentuk *instastories*, video, *caption* foto, *chating*, komentar, maupun siaran langsung, hal ini diharapkan dapat menyampaikan perasaan atau informasi tersebut kepada sesama pengguna instagram. Fenomena tersebut dapat terjadi akibat adanya pemenuhan kebutuhan komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Sejalan dengan hal tersebut studi yang dilakukan Wahyu Prasetyo (2019), yang mengungkapkan bahwa dengan melakukan *self disclosure* seseorang dapat mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan kepada orang lain hal ini dapat memicu timbulnya komunikasi interpersonal. Kemampuan dalam melakukan *self disclosure* sangat penting untuk dimiliki khususnya oleh mahasiswa psikologi. Hal ini berkaitan dengan pekerjaan yang dilakukan dimasa depan yakni membangun komunikasi interpersonal terhadap klien, sehingga dapat menciptakan kepercayaan dan keterbukaan dengan batasan yang ada

kepada klien, sehingga klien dapat melakukan konsultasi dengan rasa aman dan nyaman.

Namun pada kenyataannya tidak semua individu mampu melakukan *self disclosure* dengan baik. Hal tersebut dapat terjadi tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah perasaan cemas (Johnson, 2001). Ketika seseorang sedang merasa cemas tentunya hal ini tidak baik untuk keadaan mental, dapat berakibat timbulnya stress, ketika stress terjadi seseorang melakukan *self disclosure* untuk meluapkan perasaan yang dialami namun tidak disertai kontrol. Akibatnya *self disclosure* yang dilakukan tidak selamanya berdampak positif, terdapat dampak negatif yang ditimbulkan dengan dilakukannya *self disclosure* tanpa kontrol. Banyak sekali dampak negatif yang ditimbulkan jika melakukan *self disclosure* tidak secara bijaksana. Kejadian tidak menyenangkan pernah dialami salah satu mahasiswa di Yogyakarta akibat ia melakukan postingan yang tidak pantas, dengan menghina kota istimewa tersebut berakibat ia mendapatkan *bully* dari masyarakat Yogyakarta. Kemudian kasus selanjutnya terjadi di negara Britania Raya Inggris, kasus menimpa seorang pemuda yang mengalami penipuan akibat ia tergiur dengan *self disclosure* yang dilakukan oleh teman di akun isntagramnya, menurut laporan BBC pemuda tersebut kehilangan uang sebesar 326 ribu poundsterling akibat melihat postingan akun teman yang selalu menggunakan barang- barang *branded* serta mobil mewah, dan untuk memperoleh hal tersebut secara instan ia mengikuti investasi yang berakhir

dengan penipuan. Kasus terakhir datang dari Amerika Serikat yakni seorang remaja berusia 14 tahun melakukan bunuh diri atas depresi yang dialami. Orang tua korban tidak mengetahui masalah yang dialami oleh anak mereka. Hasil investigasi menemukan bukti bahwa terdapat pembullying yang dilakukan oleh teman sekolahnya, bullying ini dilakukan di instagram dengan mengomentari foto yang diunggah korban dengan kata – kata kasar maupu lelucon yang tidak pantas. Berdasarkan pengalaman yang tidak menyenangkan yang telah dipaparkan diatas maka, perlu adanya tindakan preventif dalam menanggulangi dampak negatif yang akan terjadi. Untuk itu menurut Young (2004) untuk meminimalisir hal yang tidak diharapkan ketika sedang menggunakan media berbasis internet maka seseorang diharapkan mampu mengatur serta melakukan pengendalian diri untuk membatasi aktivitas, atau perilaku didunia maya, untuk itu dalam melakukan *self disclosure* secara online diperlukan kemampuan yang disebut *self control* untuk meminimalisir hal – hal negatif yang akan timbul serta mengatur perilaku agar sesuai dengan norma yang berlaku didalam masyarakat. .

Self control adalah kemampuan yang ada dalam diri untuk menahan hasrat atau keinginan yang bertentangan dengan norma masyarakat (Berk, 2007). Selanjutnya menurut Averill (1973) *self control* adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam proses berpikir dan bertindak laku serta melakukan interpretasi dalam melakukan tindakan tertentu. Selanjutnya Tagney dkk (2004) mengungkap bahwa “*Central to*

our concept of self control is the ability to override or change one's inner responses, as well as to interrupt undesired behavioral tendencies and refrain from acting on them “, yang bermakna bahwa *self control* adalah kemampuan pengendalian yang ada dalam diri untuk bertindak atas tingkah laku yang tidak diharapkan, kuncinya ada pada diri setiap individu dalam menghadapi stimulus yang ada. Menurut Chaplin (2008) *self control* adalah kemampuan yang menuntun seseorang dalam berpikir dan bertindak laku terhadap stimulus yang datang, agar sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat. Untuk itu kualitas *self control* yang baik sangat diperlukan oleh setiap manusia tanpa terkecuali. Menurut Young (2004) *self control* berfungsi menentukan batasan – batasan bagaimana individu melakukan interaksi didunia internet, untuk meminimalisir dampak buruk yang dapat terjadi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pramatyarati & Kumala (2015) mengenai Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Pengungkapan diri Di Jejaring Sosial Pada Siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. Hasil penelitian diperoleh nilai $P=0,00$, nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel. Diketahui bahwa tingkat kontrol diri dan pengungkapan diri yang dimiliki oleh siswa SMA 1 Kesatrian Semarang tergolong sedang, Hal ini disebabkan adanya nilai budaya jawa yang masih berlaku dalam diri siswa, Sehingga siswa dalam melakukan pengungkapan diri masih dapat mengontrol apa yang harus diungkapkan dan apa yang harus disimpan. Selanjutnya penelitian serupa dilakukan oleh

Putri & Wiwien (2015) tentang ‘Hubungan Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Facebook’. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh signifikansi $p=0,049$ yang bermakna bahwa adanya hubungan positif antara variabel kontrol diri dan pengungkapan diri pada remaja pengguna *facebook* di kota Solo dan Samarinda. Berdasarkan hasil uji kategorisasi diperoleh bahwa subjek penelitian memiliki tingkat *self control* sedang yang bermakna bahwa para remaja telah cukup mampu melakukan kontrol diri pada penggunaan *facebook*. Kemudian pada variabel kontrol diri subjek penelitian juga berada pada kategori sedang, para remaja telah cukup mampu melakukan pengungkapan diri sesuai dengan keadaan yang sebenarnya serta telah cukup mampu melakukan komunikasi terhadap sesama pengguna *facebook*.

Anggun & Ratna (2019) melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram”. Diperoleh hasil penelitian ($F=105,227$, $P<0,05$). Diketahui bahwa tingkat pengungkapan diri yang dimiliki dipengaruhi oleh variabel kontrol diri. Sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Selanjutnya penelitian serupa juga dilakukan oleh Annisa, Asmulyani, & Firdaus (2018). Diperoleh hasil penelitian, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kontrol diri dan pengungkapan diri dengan nilai signifikansi $P=0,004$. Berdasarkan hasil uji kategorisasi diperoleh hasil bahwa, sebanyak 62 siswa memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dengan besar persentase 26,25 %, selanjutnya pada kategori

sedang sebanyak 95 siswa dengan persentase 47,97%, dan pada kategori rendah diperoleh 51 siswa dengan persentase 25,75%., disimpulkan dari hasil penelitian bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki semakin tinggi tingkat pengungkapan diri yang dilakukan. Berdasarkan pemaparan berbagai penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, diketahui bahwa variabel *self control* mempengaruhi variabel *self disclosure* yang dimiliki, *self control* memiliki pengaruh terhadap *self disclosure*. Berdasarkan pada hasil wawancara yang dilakukan pada 10 Mahasiswa Psikologi UIN Malang angkatan 2017, bahwa fenomena *self disclosure* juga telah terjadi, dengan adanya pengungkapan informasi yang dilakukan melalui akun instagram yang dimiliki. Mereka pada umumnya menggunakan aplikasi instagram lebih dari 3 jam perharinya. Bahkan salah satu responden mengungkapkan ia bisa menggunakan satu hari penuh hanya untuk mengakses instagram. Penggunaan media sosial instagram sebagai media *self disclosure* diungkap dalam hasil wawancara berikut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa psikologi mereka terbukti aktif menggunakan instagram sebagai media komunikasi serta penyampaian informasi yang tentunya di latarbelakangi oleh sebuah tujuan. Beberapa diantara mereka menggunakan media instagram sebagai media *personal branding* agar orang lain mengenali mereka sesuai dengan karakter kepribadian yang dimiliki, kemudian sebagai media curhat colongan atas permasalahan yang

dihadapi melalui fitur *instastories* terkadang permasalahan yang dialami tidak bisa diceritakan secara langsung lebih enak menggunakan instagram. Ada juga yang mengunggah foto di instagram namun menggunakan caption yang berkaitan dengan kondisi atau informasi yang akan diungkapkan ke khalayak umum. Kemudian instagram juga digunakan sebagai media eksistensi diri terhadap pengguna lain.

Selanjutnya pada kelima responden lainnya *self disclosure* dilakukan dengan mengunggah *instastories* dengan fitur *closefriend*, yakni hanya orang – orang yang diizinkan yang dapat melihat konten yang diunggah. Dan ada juga yang menggunakan fasilitas *direct message* agar lebih panjang informasi yang disampaikan. Adanya berbagai fitur yang melengkapi instagram membuat Mahasiswa Psikologi angkatan 2017 UIN Malang memanfaatkannya sebagai media *self disclosure*. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, mahasiswa psikologi angkatan 2017 merupakan sampel yang paling tepat digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini. Penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengetahui tingkat *self control* dan *self disclosure* yang terjadi dan membuktikan adanya pengaruh antara variabel *self control* terhadap *self disclosure* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017. Penelitian mengenai *self control* dan *self disclosure* telah banyak diteliti, namun belum terdapat penelitian yang meneliti secara khusus dan mendalam mengenai pengaruh *self control* terhadap *self disclosure* pada mahasiswa psikologi pengguna instagram, adanya penelitian ini guna mengetahui seberapa besar *self control*

memberikan pengaruh terhadap *self disclosure* pada mahasiswa psikologi ketika sedang melakukan *self disclosure* secara online dengan menggunakan instagram.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara lebih mendalam mengenai Pengaruh *Sel Control* terhadap *Self Disclosure* Pada Mahasiswa UIN Malang Pengguna Media sosial Instagram. Dengan mengambil Mahasiswa Psikologi angkatan 2017 sebagai sampel penelitian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, diajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *self control* pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram.
2. Bagaimana tingkat *self disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram.
3. Bagaimana pengaruh *self control* terhadap *self disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah di atas, diajukan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *self control* pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram.
2. Mengetahui tingkat *self disclosure* pada Mahasiswa Psikologi

Pengguna Instagram.

3. Mengetahui pengaruh *self control* terhadap *self disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini, penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan khususnya ilmu psikologi, serta dapat mendukung proses peningkatan kualitas pendidikan dengan semakin banyak tercipta karya ilmiah.
 - b. Sebagai rujukan tambahan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian secara mendalam mengenai pengaruh *self control* terhadap *self disclosure* pada mahasiswa psikologi pengguna media sosial instagram.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Peneliti
Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan secara mendalam kepada peneliti mengenai pengaruh *self control* terhadap *self disclosure* pada mahasiswa psikologi pengguna media sosial instagram.
 - b. Bagi Peneliti Lain
Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian atau tinjauan

lain di penelitian yang akan datang, serta membantu para peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa.

a. Bagi Universitas

Diharapkan dengan dilakukannya studi ini dapat bermanfaat bagi penyelenggaraan pemahaman budaya pada mahasiswa asing yang melaksanakan studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Self Disclosure

1. Pengertian Self Disclosure

Self disclosure diartikan sebagai pengungkapan (Echols, Jhon M & Shadily, 1996). Menurut Richard West dan Turner (2008) *self disclosure* atau yang dalam Bahasa Indonesia disebut pengungkapan diri adalah suatu tindakan yang dilakukan seseorang untuk memberikan informasi kepada orang lain tentang dirinya. Floyd (2009) mengungkap bahwa *self disclosure* merupakan sebuah sikap yang dilakukan secara sadar untuk memberi tahu kepada orang lain mengenai informasi pribadi diri. *Self disclosure* menurut Reis & McChoach (2000) adalah metode yang dilakukan individu dalam rangka menginformasikan mengenai pikiran, perasaan serta pengalaman yang pernah dialami kepada lingkungan sekitar. Sejalan dengan hal tersebut Pearson (1983) mengemukakan bahwa *self disclosure* dilakukan dengan adanya penyebaran informasi diri secara akurat dan dilakukan tanpa paksaan dari pihak lain. Selanjutnya menurut Coleman & Morton (2006) *self disclosure* berisi informasi mengenai fakta tentang diri sendiri yang diungkap secara sengaja kepada orang lain.

Menurut Devito (1997) *self disclosure* merupakan sebuah cara berkomunikasi tentang diri kita yakni terkait dengan, pikiran, perasaan, serta perilaku yang kita miliki, sedangkan menurut pendapat yang

diungkapkan oleh Wood (2012), *self disclosure* merupakan sebuah metode yang dilakukan dalam rangka melakukan pengungkapan diri kepada lingkungan. Menurut Derlega & Gzerlak (1979) adanya *self disclosure* dapat membuat seseorang memiliki pengakuan dirinya dihadapan orang lain sehingga memperoleh validasi sosial dari lingkungan. Jadi dapat disimpulkan berdasarkan pendapat para ahli diatas *self disclosure* merupakan sebuah tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka pengungkapan diri, terkait dengan informasi dirinya yang sebelumnya tidak diketahui dan hanya diketahui oleh dirinya sendiri.

2. Aspek *Self Disclosure*

Altaman dan Taylor (1973) mengungkapkan terdapat beberapa aspek mengenai *self disclosure* sebagai berikut:

a. Ketetapan

Aspek ketetapan yang dimaksudkan adalah informasi yang diperoleh dari proses *self disclosure*, telah sesuai dengan kenyataan serta norma yang berlaku didalam masyarakat.

b. Motivasi

Faktor apa saja yang menjadi latar belakang seseorang dalam melakukan *self disclosure*. Faktor tersebut bisa berasal dari faktor eksternal maupun internal.

c. Waktu

Waktu sangat mempengaruhi seseorang ketika akan melakukan *self disclosure* contohnya ketika seseorang sedang mengalami masalah, tentunya keinginan untuk melakukan *self disclosure* semakin meningkat akibat masalah yang muncul pada waktu tersebut.

d. Keintensifan

Individu secara aktif melakukan *self disclosure* biasanya dipengaruhi oleh faktor- faktor tertentu yang datang didalam kehidupannya.

e. Kedalaman dan Keluasan

Self disclosure yang sering dilakukan terdiri atas dua macam yakni, *self disclosure* permukaan, dilakukan oleh seseorang kepada seseorang yang baru ditemui atau baru dikenal. Kemudian *self disclosure* mendalam dilakukan oleh seseorang kepada orang yang sudah akrab dengannya seperti, keluarga, teman ataupun sahabat.

Sedangkan Leung (2003) mengemukakan sudut pandang yang berbeda mengenai *self disclosure* sebagai berikut:

a. *Control of Depth*

Kontrol yang dimiliki individu dalam mengungkapkan diri baik didunia nyata maupun didunia maya.

b. *Accuracy*

Keakuratan mengenai informasi yang dilakukan oleh individu,

apakah informasi yang disampaikan berdasarkan pengalaman atau menceritakan pengalaman yang dialami oleh orang lain.

c. Amount of Disclosure

Berapa intensitas waktu seseorang ketika melakukan self disclosure.

d. Valence

Mengkaji isi dari pengungkapan informasi yang dilakukan individu, mengarah kesisi positif atau negatif.

e. Intent of Disclosure

Menyadari seberapa penting pinformasi yang disampaikan.

Kemudian menurut Wheels, Nesser & Mccroskey (1986) berikut ini merupakan aspek *self disclosure* sebagai berikut:

a. Intent of Disclosure

Self disclosure dilakukan dalam rangka mengungkap informasi pribadi dan dilakukan tanpa adanya paksaan.

b. Amount of Disclosure

Durasi individu dalam melakukan *self disclosure*, atau berapa banyak aktivitas *self disclosure* yang dilakukan.

c. Positive- Negative Nature of Disclosure

Informasi yang diungkapkan dalam proses *self disclosure* termasuk kategori informasi positif atau informasi negatif.

d. Honestly- Accuracy of Disclosure

Berkaitan dengan informasi yang diberikan, apakah informasi

tersebut adalah kondisi yang benar terjadi kepada individu atau hanya karangan untuk memperoleh empati dari lingkungan sekitar

e. *Control of Depth of Disclosure*

Adanya *self control* dalam melakukan pengungkapan informasi yang diungkapkan

3. Faktor- Faktor *Self Disclosure*

Berikut faktor – faktor yang mempengaruhi terjadinya *self disclosure* menurut Devito (1997):

1. Besar Kelompok

Self disclosure sering dilakukan dalam ruang lingkup yang kecil, karena dianggap lebih efektif jika dibandingkan dengan kelompok yang lebih besar. Namun tak jarang terjadi dalam ruang lingkup yang besar seperti media sosial.

2. Perasaan Menyukai

Menurut Devito ketika individu menemukan seseorang yang ia sukai maka kecenderungan untuk melakukan *self disclosure* agar memperoleh perhatian dari orang yang disukainya.

3. Efek Diadik

Dengan melakukan hubungan timbal balik antara individu yang sama- sama melakukan *self disclosure* dengan harapan adanya hubungan berkelanjutan antara dua individu atau lebih.

4. Kompetensi

Seseorang yang memiliki kemampuan intelektual tinggi cenderung sering melakukan *self disclosure* guna menyebarkan informasi positif, misalnya terkait dengan pengetahuan.

5. Kepribadian

Seseorang yang memiliki kepribadian ekstrovert mampu melakukan *self disclosure* secara berkala jika dibandingkan seseorang dengan kepribadian introvert. Hal ini disebabkan karena kepribadian ekstrovert cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga ia selalu percaya diri atas segala informasi yang disampaikan.

6. Topik

Pelaksanaan *self disclosure* seringkali dilakukan dengan topik yang bersifat pribadi, dan jarang sekali bersifat umum.

7. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh hal ini dikarenakan menurut penelitian pola pikir antara pria dan wanita berbeda, sehingga kecenderungan untuk melakukan *self disclosure* akan berbeda juga.

Menurut *The Cambridge Handbook of Personal Relationship (2018)*

latar belakang faktor terjadinya *self disclosure* sebagai berikut ini:

1. Budaya

Kebudayaan merupakan salah satu metode hidup dalam masyarakat, sudah sejak zaman dahulu penyebaran informasi

dilakukan dari mulut kemulut, hal ini diduga menjadi cikal bakal terjadinya *self disclosure*.

2. Jaringan Sosial

Dengan adanya perkembangan teknologi yang berkembang seiring dengan lajunya perkembangan zaman membuat *self disclosure* dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun serta tak terikat oleh waktu sehingga memudahkan individu dalam melakukan *self disclosure*.

3. Kepribadian dan Perbedaan Individu

Dengan adanya kepribadian yang dimiliki oleh beberapa individu memungkinkan menjadi salah satu motivasi dilakukannya *self disclosure* untuk memperoleh informasi serta bertukar pikiran.

3. Tingkatan Dalam *Self Disclosure*

Powell mengemukakan pendapat (dalam, Dayaksini & Husdaniyah, 2006) bahwa terdapat strata *self disclosure* yaitu sebagai berikut:

a. Basa – Basi

Yakni komunikasi yang dilakukan dengan tujuan untuk membuka obrolan, biasanya informasi yang disampaikan hanya berupa informasi umum, layaknya seseorang yang baru berkenalan atau pertama kali berjumpa.

b. Melakukan perbincangan

Berbagai topik mulai dicari dalam rangka terjadinya obrolan yang

lebih panjang dan mendalam, biasanya diselingi dengan informasi dari lawan bicara atau dari orang lain yang diluar topik pembicaraan.

c. Mengemukakan Pendapat atau Informasi

Pada tingkat ini individu sudah mulai memberikan informasi tentang dirinya secara mendalam, mengenai apa yang dialami atau yang pernah dirasakan yang berkaitan dengan topik pembicaraan sebelumnya.

d. Perasaan

Emosi dan perasaan mulai dilibatkan dalam proses perbincangan.

e. Hubungan Klimaks

Dua individu atau lebih yang terlibat dalam kumpulan perbincangan yang sama mulai memiliki kelekatan antara satu sama lain. Mulai terjadi hubungan yang semakin intim, disinilah puncak terjadinya *self disclosure*, rahasia yang sebelumnya mungkin belum pernah dibuka kepada orang lain mulai diceritakan akibat rasa percaya yang mulai tumbuh seiring berjalannya komunikasi.

4. Dampak *Self Disclosure*

Menurut Devito (2011) terdapat dampak yang ditimbulkan dengan dilakukannya *self disclosure* yang dikelompokkan dalam dua kategori sebagai berikut:

a. Dampak Positif *Self Disclosure*

1. Adanya Pengetahuan Tentang Diri

Dengan adanya pemberian informasi diri kepada orang lain individu dapat menggali info diri sendiri yang sebelumnya tidak disadari, dengan adanya hal tersebut individu dapat memahami diri sendiri secara mendalam.

2. Efektifitas Komunikasi

Self disclosure merupakan media komunikasi yang dapat berfungsi meningkatkan efektifitas komunikasi antara individu satu dengan lainnya.

3. Kesehatan Fisik

Individu yang sering melakukan *self disclosure* tentunya memiliki kekebalan tubuh yang lebih jika dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan *self disclosure*. Hal ini disebabkan, dengan melakukan *self disclosure* dapat melepas beban atau depresi serta masalah yang sedang dihadapi, stress dapat dikurangi dan mencegah tubuh terkena penyakit.

4. Mampu Melakukan Metode *Coping*

Dengan melakukan *self disclosure* kepada orang lain, dapat membantu individu dihadapkan pada suatu masalah, seseorang dapat memberikan pendapat mereka untuk ikut dalam mencari solusi dari permasalahan yang sedang dialami.

5. Mencapai Hubungan Kompleks

Maksud hubungan kompleks adalah, adanya kepuasan secara

mendalam ketika dua individu melaksanakan *self disclosure*, tentunya mereka memiliki kepercayaan satu sama lain, yang menjadi dasar kompleksnya sebuah hubungan yang telah dibangun dari komunikasi secara interpersonal.

b. Dampak Negatif Self Disclosure

1. Kerugian Personal

Dengan diungkapkannya informasi personal yang ada dalam diri, tidak selalu menimbulkan respon positif, terkadang individu dapat dinilai negatif atas informasi yang telah diungkapkan.

2. Kerugian Relasi

Informasi yang telah tersebar luas dapat menimbulkan motif kejahatan, dan informasi dapat disalahgunakan oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab.

5. *Self Disclosure* Menurut Pandangan Islam

Self disclosure atau dalam islam disebut sebagai tahadduts bini'mah yang memiliki makna memberikan kabar atau informasi kepada orang lain dengan tujuan sebagai ungkapan atas rasa syukur. Anjuran mengenai tahadduts bini'mah tercantum pada Al-Qur'an surah Ad-Duha ayat 11 sebagai berikut:

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

Artinya:

Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hendaklah engkau nyatakan “dengan bersyukur”.

Anjuran untuk menyiarkan nikmat yang telah diberikan Allah SWT dengan diiringi oleh rasa syukur telah diberikan rahmat yang begitu berlimpah. Namun dalam proses dan pelaksanaannya, pemberian informasi yang diberikan harus memiliki batasan, agar niat yang dilakukan benar – benar untuk mensyukuri atas nikmat yang telah Allah berikan, bukan untuk dipamerkan kepada orang lain (Riya’).

Self disclosure tidak selamanya dilakukan secara positif namun terkadang dilakukan secara negatif. Contoh dari *self disclosure* negatif adalah bergunjing. Informasi yang disbar luaskan sudah dilebih- lebihkan dari informasi awal sehingga tidak sesuai dengan kondisi sebenarnya. Untuk itu *self disclosure* secara negatif sangat tidak dianjurkan oleh Allah SWT dengan menurunkan surah Al- Hujurat ayat 12 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۗ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya:

Wahai orang – orang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah kamu mencari kesalahan orang lain, dan janganlah ada diantara kamu yang

menggunjing sebagian yang lain. Apakah diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. dan bertawaklah kepada Allah, sungguh Allah maha penerima taubat dan maha penyayang.

Dalam ayat tersebut dikatakan dengan jelas bahwa Allah melarang perbuatan bergunjing serta membicarakan aib orang lain. Biarlah aib yang dimiliki menjadi urusannya secara pribadi terhadap tuhan nya.

B. *Self Control*

1. Pengertian *Self control*

Self control atau yang dalam bahasa Indonesia disebut kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengendalikan situasi diri pada berbagai kondisi lingkungan (Ghufron & Risnawati, 2010). Kemampuan ini dapat berupa pengendalian perilaku atau emosi yang ada dalam diri untuk diungkap, serta dapat disimpan dalam bentuk emosi positif. Menurut pendapat lain *self control* merupakan aspek psikologis yang dimiliki seseorang dalam berpikir dan bertindak laku yang berkaitan dengan stimulus yang diperoleh dari lingkungan (Acocella & Calhoun, 1990) mereka juga mengungkapkan bahwa jika individu secara berulang melatih kemampuan dirinya akan *self control* dengan tujuan memiliki perilaku yang sesuai di masyarakat serta memberikan lingkungan yang nyaman bagi lingkungan sekitar. Selanjutnya menurut Goldfriend dan Merbaum (1973) *self control* adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam membawa diri mereka dari perilaku dan emosi negatif menuju perilaku dan emosi positif.

Self control didefinisikan sebagai kemampuan atau hak individu dalam bertindak laku (Kartini & Kartono, 2000). Sejalan dengan pendapat tersebut yang diungkapkan oleh Messina (2003) bahwa *self control* merupakan komponen dalam diri yang berfungsi sebagai pengatur emosi dan tingkah laku seseorang, sehingga dapat mencegah timbulnya efek- efek negatif yang tidak diinginkan dari stimulus yang

diterima dari lingkungan sekitar. Beck (2011) menjelaskan bahwa *self control* bertujuan untuk mencegah terjadinya perilaku yang tidak sesuai dengan norma masyarakat yang berlaku. *Self control* merupakan upaya yang dilakukan individu dalam mengatur ego atas stimulus negatif yang diterima, sehingga respon yang dihasilkan adalah respon positif (Tagney, Baumister, & Boore, 2004). Menurut Baumister, Vohs, dan Tice (2007) ada empat komponen utama dalam *self control* yaitu pikiran, emosi, impuls serta kinerja yang nantinya akan saling berkontribusi satu sama lain dalam rangka membentuk *self control*. Selanjutnya Hurlock (1990) memaparkan bahwa *self control* berperan dalam membentuk perilaku seseorang dengan melibatkan kemampuan kognitif yang dimiliki sehingga perilaku yang ditampilkan merupakan perilaku yang sesuai dengan norma, *Self control* berfungsi dalam mengatur serta memberi penilaian terhadap sebuah peristiwa sebelum memberikan respon atau keputusan dalam menanggapi peristiwa tersebut. Skinner (2013) mengemukakan bahwa *self control* adalah sebuah aksi yang dilakukan oleh seseorang untuk dapat menentukan bagaimana ia bersikap atau berperilaku dengan berbagai metode, salah satunya adalah dengan menjauhi hal negatif yang dapat mempengaruhi pola pikir sehingga melakukan tindakan yang tidak bertolak belakang dengan norma.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dipaparkan bahwa disimpulkan *self control* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang dalam mengorganisir serta memodifikasi perilaku atas

stimulus yang diterima sehingga perilaku yang dilakukan sesuai dengan etika dan norma yang berlaku didalam masyarakat.

2. Aspek – aspek *Self Control*

Menurut Averril (1973) *self control* memiliki beberapa aspek sebagai berikut:

a. Behavioral Control

Kemampuan mengendalikan perilaku dan emosi terhadap situasi merupakan sebuah tanda bahwa seseorang memiliki kemampuan *self control* yang baik, hal ini membuat setiap orang dapat melakukan penyeleksian perilaku dalam menghadapi sebuah kondisi yang baik maupun buruk dalam beberapa waktu. Dalam behavioral control terdapat 2 komponen penyusun yaitu:

1, Regulated Administrasion

Upaya dalam mengorganisir perilaku yang sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

2. Stimulus Modification

Kemampuan dalam memodifikasi perilaku ketika menerima sebuah stimulus, baik stimulus positif maupun stimulus negatif yang datang.

b. Cognitive Control

Merupakan proses dalam melakukan *self control* dengan melibatkan komponen kognitif sehingga dapat mengubah stimulus negatif yang datang kemudian diolah oleh otak secara rasional

sehingga perilaku yang ditampilkan dapat terkontrol. (Averril, 1973) menyatakan bahwa terdapat 2 komponen aspek *cognitive control* yakni informasi gain, yakni informasi yang diperoleh dilakukan interpretasi agar inividu memiliki gambaran atas informasi yang diperoleh. Kedua appraisal yaitu kegiatan menafsirkan secara rinci atas gambaran informasi yang telah diperoleh sebelumnya, keduanya berkolaborasi dan membentuk fungsi penilaian dan pencegahan sehingga seseorang tidak dengan mudah menyimpulkan suatu peristiwa dengan sudut pandang negatif.

c. *Decisional Control*

Decisional control adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tindakan terhadap situasi. Hal tersebut mempermudah dalam melakukan *self control* yang dimiliki dalam memutuskan sebuah keputusan. Pada tahap ini penyeleksian informasi dilakukan dengan tujuan mencegah terjadinya pengambilan tindakan secara tiba-tiba dan tidak dengan pertimbangan yang matang.

d. *Information Control*

Mengetahui lebih banyak informasi dapat mencegah adanya efek berkelanjutan dan meningkatkan kemampuan diri dalam menghadapi sebuah stimulus.

e. *Restoprective Control*

Melakukan *crosscheck* terhadap segala informasi yang diperoleh

agar meminimalisir terjadinya kesalahpahaman yang dapat menimbulkan efek negatif.

Selanjutnya menurut Tagney, Bumister, dan Boone (2004) terdapat 5 aspek *self control* sebagai berikut:

a. *Self Discipline*

Adanya kedisiplinan diri membuat setiap orang terkontrol dalam melakukan aktivitas di berbagai macam situasi. Apakah dapat bertahan secara konsisten serta mampu mengontrol diri terhadap hal – hal yang mengganggu.

b. *Deliberate or Non Impulsive*

Memberikan stimulus positif dalam menghadapi sebuah peristiwa. Apakah individu dapat mengambil tindakan secara hati – hati dan penuh pemikiran panjang serta berhati – hati dalam melakukan pengambilan keputusan

c. *Healthy Habbits*

Terciptanya pola hidup sehat dapat menimbulkan *self control* dalam diri dengan baik. Individu yang memiliki pola hidup sehat dapat berpikir jernih serta menahan diri dalam beraktivitas serta mampu menjauhi diri dari aktivitas negatif.

d. *Work Ethic*

Terciptanya *self control* yang baik, dapat menciptakan etika kerja yang baik. Individu mampu berperilaku secara professional atas pekerjaannya tanpa terpengaruh oleh lingkungan negatif sekitar.

e. *Reliability*

Kemampuan individu dalam melakukan perencanaan terkait kehidupannya. Baik rencana jangka pendek maupun rencana jangka panjang yang dapat mempengaruhi segala tindakan yang akan dilakukan.

3. Faktor – faktor *Self Control*

Menurut Ghufron dan Risnawati (2011) *self control* memiliki 2 faktor yang mempengaruhi sebagai berikut:

a. Faktor internal

Terdapat berbagai faktor internal yang dapat mempengaruhi *self control* yang dimiliki seseorang salah satunya yakni usia, usia semakin matang usia seseorang semakin baik ia melakukan *self control*. Dengan bertambahnya usia yang dimiliki, individu mampu melakukan penilaian atas sikap serta tindakan yang pernah dilakukan mulai dari jaman sekolah hingga dewasa. Ketika sekolah dasar individu belum mampu melakukan *self control* secara maksimal, namun seiring berjalannya usia kognitif yang dimiliki semakin matang dalam bekerja sehingga mampu melakukan *self control* lebih baik dari masa sebelumnya.

b. Faktor Eksternal

Faktor selanjutnya yang berasal dari luar diri, bisa berasal dari lingkungan sekitar contoh, dukungan sosial dapat berperan

dalam menentukan bagaimana seseorang dalam bersikap. Selanjutnya faktor keluarga, keluarga merupakan gambaran individu dalam bersikap. Ketika individu memiliki orang tua yang disiplin serta menerapkan kepada seluruh anggota keluarga dapat menciptakan perilaku disiplin kepada anak. Perilaku disiplin merupakan salah satu aspek *self control*. Dengan adanya kedisiplinan diharapkan individu mampu melakukan tindakan yang sesuai dengan peraturan serta bertanggung jawab atas segala tindakan yang dilakukan,

Kemudian menurut Rice (2000) ada 5 faktor yang mempengaruhi kualitas *self control* yang dimiliki seseorang sebagai berikut:

1. *Physical neglect*

Tidak terpenuhinya kebutuhan diri terkait fisik seperti makanan, pakaian, tempat tinggal, dan sebagainya yang berkaitan dengan kebutuhan fisik.

2. *Emotional Neglect*

Tidak terpenuhinya kebutuhan emosional contoh, pemberian kasih sayang dan dukungan sosial.

3. *Intellectual neglect*

Tidak terpenuhinya kebutuhan terkait pengalaman intelektual contoh, melakukan kejahatan namun tetap dilakukan pemberian perilaku tanpa adanya pengarahan dan sanksi

4. *Social neglect*

Menerima pengabaian dari lingkungan sehingga gagal melaksanakan penyesuaian diri terhadap lingkungan.

5. *Moral neglect*

Tidak terpenuhinya aspek moral positif dalam diri seseorang.

4. Fungsi *Self Control*

Menurut Messina (2003) terdapat beberapa fungsi self control yaitu:

1. Memberikan batasan terhadap orang lain

Dengan adanya *self control* yang dimiliki, seseorang dapat memiliki batasan terhadap orang lain terkait kebutuhan maupun kepentingan pribadi yang dimiliki. hal ini berfungsi untuk mencegah timbulnya masalah dengan mengetahui batasan pribadi masing – masing. Dikhawatirkan jika individu melewati batasan atas pribadi orang lain, maka akan berakibat individu lupa atas kebutuhan pribadinya.

2. Memberikan batasan terhadap keinginan mengendalikan orang lain

Self control membantu seseorang dalam melakukan penyesuaian terhadap lingkungan dan memberikan kesempatan terhadap orang lain untuk melakukan kontrol terhadap kehidupan yang dimiliki.

3. Membatasi perilaku negatif

Seseorang dengan *self control* yang baik dapat melakukan kontrol atas perilaku yang akan ditampilkan agar sesuai dengan norma masyarakat yang berlaku.

4. Membantu memenuhi keseimbangan hidup

Dengan adanya *self control* dalam diri setiap orang, maka seseorang tersebut dapat mengatur apa yang diinginkan dalam rangka memenuhi kebutuhan hidup.

5. Jenis – jenis *Self Control*

Menurut Block & Block (1996), terdapat jenis- jenis dari *self control* yaitu sebagai berikut:

a. *Over Control*

Self control yang dimiliki oleh individu dilakukan secara berlebihan sehingga individu tersebut tidak dapat melakukan aktivitas secara bebas akibat menahan diri atas stimulus yang datang, *self control* secara berlebihan dapat membuat individu mengalami kejenuhan.

b. *Under Control*

Self control yang dimiliki individu tidak mampu menahan individu dalam melakukan sebuah tindakan. Individu yang memiliki *under control* cenderung melakukan tindakan dan pengambilan keputusan tanpa melakukan pemikiran panjang sebelumnya, sehingga menyebabkan individu mengambil keputusan yang salah.

c. *Appropriate Control*

Self control yang dimiliki individu mampu dilakukan secara tepat atas impuls yang diterima. Individu dengan *self control* jenis ini

mampu mengambil keputusan yang tepat serta dapat memperhitungkan langkah – langkah yang tepat dalam melakukan perencanaan.

6. Self Control Menurut Pandangan Islam

Self control merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang untuk mengendalikan kehidupan yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan pandangan islam yakni Mujahadah Al Nafs yang memiliki makna memerangi diri dari hawa nafsu yang ada dalam diri terutama pada hawa nafsu yang bersifat negative sehingga tidak terjerumus pada hal – hal yang buruk, ayat yang membahas hal ini tercantum dalam Al – Qur'an surah Ali- Imran ayat 133 dan 134 sebagai berikut:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ
الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ
يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya:

Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari tuhanmu dan mendapatkan surge yang seluas-luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang – orang yang bertakwa. Yaitu orang yang berinfak baik di waktu lapang maun sempit dan orang orang yang menahan amarahnya dan memafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.

Hawa nafsu yang ada pada diri manusia serigkali berfungsi untuk menguji keimanan yang dimiliki. Karena manusia cenderung kehilangan akal sehat jika tidak mampu berperang melawan hawa nafsu, oleh sebab itu diperulakan *self control* dalam memerangi hawa nafsu. Barang siapa yang berhasil melakukan *self control* terhadap hawa nafsu yang dimiliki maka Allah SWT memberikan balasan pahala yang setimpal.

C. Pengaruh *Self Control* Dengan *Self Disclosure*

Berkat adanya kemajuan teknologi membuat maraknya pertumbuhan platform media sosial yang dapat menjadi wadah dalam melakukan sosialisasi serta komunikasi, bentuk komunikasi yang dapat dilakukan adalah *self disclosure* yang dilakukan pada media sosial instagram. Adanya kemajuan teknologi mengubah pola komunikasi seiring dengan kemajuan zaman. Komunikasi tidak selalu dilakukan secara tatap muka namun bisa dilakukan secara virtual dengan adanya fitur – fitur yang tersedia di aplikasi instagram. Saat ini melakukan *self disclosure* telah menjadi hal yang lazim (Nosko, A, Wood, E& Molema, 2010).

Menurut Griffiths (2011), melakukan *self disclosure* memiliki banyak keuntungan salah satunya adalah dapat meningkatkan kesehatan serta menambah relasi terhadap orang sekitar, namun tidak dipungkiri *self disclosure* juga seringkali membawa dampak buruk, untuk itu diperlukan *self control* agar segala informasi yang akan disampaikan dapat dilakukan seleksi terlebih dahulu, untuk meminimalisir dampak buruk dari *self disclosure*.

Menurut Chaplin (2008) *Self Control* merupakan kemampuan yang ada pada diri setiap manusia yang berfungsi mengatur emosi dan perilaku atas stimulus yang datang. Kualitas *self control* dalam diri setiap individu memiliki tingkat yang berbeda (Taguey, Baumeister, &Boone, 2004). Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya faktor internal yakni usia. Dengan bertambahnya usia serta bertambahnya pengalaman

hidup seseorang, hal ini dapat menyebabkan berkembangnya kemampuan *self control* yang dimiliki, dengan bertambahnya kemampuan *self control* dapat membuat individu menyesuaikan tindakan sesuai dengan lingkungan sekitar.

Ketika melakukan *self disclosure* individu dengan *self control* rendah seringkali menampilkan tentang dirinya pada media instagram. Mulai dari hal yang remeh, hingga hal yang sangat penting. Mereka cenderung mendominasi serta cenderung aktif saat memainkan media sosial mereka. Kemudian individu dengan *self control* tinggi cenderung memilih konten apa yang harus mereka tampilkan di media sosial yang mereka miliki, mereka melakukan *self disclosure* dengan sangat hati-hati dan memikirkan konsekuensi atas konten yang mereka unggah. Hal ini dilakukan dengan tujuan menghindari hal-hal negatif yang tidak diinginkan (Pramatyarati & Kumala, 2013).

Self control memiliki peranan yang penting dalam kehidupan, terutama dalam melakukan komunikasi.

D. Hipotesis

Berdasarkan paparan di atas dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan oleh peneliti sebagai berikut:

1. H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara *self disclosure* dengan *self control* pada mahasiswa psikologi pengguna instagram
2. H_a : Terdapat pengaruh antara *self disclosure* dan *self control* pada mahasiswa psikologi pengguna instagram.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini , peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berfokus pada data yang berbentuk numerical yang kemudian di proses dengan cara statistika (Azwar,2010). Kemudian Sugiyono (2006) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah desain penelitian yang mempunyai arah penelitian pada pengujian hipotesa yang telah diterapkan , dengan pedoman data yang diperoleh ketika proses penelitian berlangsung.

Menurut Azwar (2010) desain penelitian kuantitatif dalah penelitian yang dilakukan dalam rangka mengetahui suatu hubungan antar variabel. Apakah variabel dalam penelitian memberikan pengaruh terhadap variabel lainnya (Arikunto,2005). Penelitian yang dilakukan bertujuan mengetahui bagaimana hubungan kedua variabel, dengan berlandaskan nilai koefisien korelasi yang diperoleh dalam proses analisis data (Azwar, 2010). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional, yakni metode penelitian untuk mengetahui hubungan kedua variabel kemudian, untuk melakukan uji hipotesa penelitian, peneliti menggunakan dua jenis variabel yang pertama variabel *self control* kemudian variabel *self disclosure*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan sebuah objek yang memiliki ciri tertentu yang telah disesuaikan oleh yang nantinya akan dipelajari secara lebih mendalam (Sugiyono, 2012). Kemudian menurut Sugiyono (2015) variabel merupakan sebuah atribut yang membantu peneliti dalam rangka menentukan alat ukur apa yang akan digunakan dalam melakukan penelitian. Dalam melakukan penelitian ini peneliti menentukan dua variabel yang terdiri atas variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*) yang dapat dirincikan sebagai berikut :

1. Variabel Terikat: *Self Control* (X)
2. Variabel Bebas: *Self Disclosure* (Y)



Keterangan :

X: Variabel *Self Control*

Y: Variabel *Self Disclosure*

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan pengertian yang dikutip berdasarkan spesifikasi pada variabel yang dapat dilihat (Azwar,2005). Berikut ini merupakan definisi operasional dari variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

1. *Self Disclosure*

Self disclosure atau yang dalam bahasa Indonesia disebut sebagai

pengungkapan diri, merupakan suatu cara dalam melakukan penyampaian informasi yang dilakukan oleh individu kepada khalayak umum, dimana informasi tersebut belum pernah diungkapkan sebelumnya. *Self disclosure* terdiri atas 5 aspek yakni ketepatan, yakni individu memberikan informasi yang sesuai atas kondisi yang sedang dialami, selanjutnya motivasi yang ada dibalik pengungkapan diri atau bertujuan untuk apa *self disclosure* yang dilakukan, kemudian waktu yang digunakan dalam melaksanakan *self disclosure* tergolong lama atau sebentar, yang keempat keintensifan yakni seberapa sering individu melakukan *self disclosure* dan yang terakhir kedalaman atau keluasan yakni seberapa jauh informasi yang diberikan ketika proses pelaksanaan *self disclosure* berlangsung.

2. *Self Control*

Self Control atau yang disebut sebagai kontrol diri merupakan sebuah metode yang dilakukan oleh individu dengan tujuan mengatur perilaku yang akan dilakukan dengan berdasar atas norma yang ada didalam masyarakat. Dengan adanya *self control* yang dimiliki masing – masing individu dapat mempengaruhinya untuk berpikir terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan, agar tidak menimbulkan masalah di kemudian hari. *Self control* sendiri terdiri atas 5 aspek yaitu, *self discipline* dimana seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan disiplin diri terhadap dirinya sendiri, selanjutnya, *deliberate* yakni tindakan yang dilakukan seseorang dengan penuh perencanaan,

kemudian *healthy habits* yakni kebiasaan hidup sehat yang diterapkan dalam aktivitas sehari – hari, yang keempat *work ethic* yakni etika yang dimiliki ketika individu sedang berada dalam situasi yang berhubungan dengan orang lain, dan yang terakhir *reliability* yakni nilai probabilitas atas tindakan yang dilakukan apakah sudah tepat sesuai dengan situasi dan kondisi.

D. Populasi

Populasi merupakan kumpulan beberapa individu, sehingga dapat menciptakan sebuah kelompok (Noor,2011). Menurut Sugiyono (2009) populasi merupakan suatu kumpulan yang terdiri atas beberapa objek dengan kriteria khusus yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari sebagai sebuah studi penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 yang memiliki karakteristik penelitian sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Psikologi UIN Malang angkatan 2017
- b. Memiliki dan menggunakan media sosial Instagram

Tabel 3.1 Data Jumlah Ppopulasi Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang

NO	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	Perempuan	154 orang
2.	Laki- Laki	70 orang
Jumlah		224 orang

E. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebuah komponen penyusun populasi yang nantinya diperlukan dalam proses penelitian, menurut (Sugiyono, 2012) sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili, populasi yang berjumlah besar tentu sulit untuk dilakukan kajian secara lebih detail, untuk itu diperlukan sebuah sampel yang dapat mewakili populasi penelitian. Kemudian sampel menurut Arikunto (2006) merupakan objek dari sebuah populasi, jika populasi tergolong dalam kategori besar maka dapat dilakukan pengambilan sampel 10- 25% atau lebih sesuai dengan keperluan penelitian. Sejalan dengan pendapat menurut Roscoe (1975) jumlah sampel yang ideal yang dapat digunakan dalam penelitian adalah 50 sampai dengan 500 sampel penelitian. Berdasarkan pendapat para ahli diatas peneliti menggunakan jumlah populasi sebanyak 224 orang dan melakukan pengambilan sampel dengan cara melakukan penyebaran kuisisioner dan menggunakan metode *qouta sampling* yakni pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan kouta yang diperoleh dalam melakukan pra penelitian secara online dan diperoleh 101 mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian.

F. Metode Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah kuisisioner, dengan model skala likert. Skala likert merupakan model alat ukur yang digunakan dalam mengukur sikap yang dimiliki oleh subjek penelitian (Sugiyono, 2009). Didalam skala likert terdapat kategori pilihan

jawaban yang dapat dipilih oleh subjek, penilaian tersebut adalah sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), terdapat kriteria penilaian pada masing masing item sebagai berikut.

Tabel 3.2 Skor Respon Favorable dan Unfavorable

Kategori	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

1. *Self disclosure*

Dalam mengukur variabel *self disclosure* skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang di adaptasi dari Rahma Yulfina (2018). Skala *self disclosure* skala yang di adaptasi oleh peneliti berdasarkan teori yang dimiliki oleh Altman dan Taylor. Skala diadaptasi karena mengacu pada aspek yang digunakan karena sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Dalam skala ini terdiri atas lima aspek yakni, ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, dan terakhir kedalaman dan keluasan. Terdapat 4 kategori jawaban dalam skala ini, nilai 4 untuk jawaban sangat setuju, nilai 3 untuk setuju, nilai 2 untuk jawaban tidak setuju dan nilai 1 untuk jawaban sangat tidak setuju, penilaian ini berlaku untuk item

favorable dan sebaliknya untuk item *unfavorable*, berikut ini adalah *blue print* dari skala *self disclosure*.

Tabel 3.3 Blue Print Skala Self Disclosure

No	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	Ketepatan	Dapat mengungkapkan informasi pribadi yang relevan di Instagram.	-	1,2	2
2.	Motivasi	Adanya keinginan dan tujuan untuk melakukan <i>self disclosure</i> dengan mengunggah foto, video, maupun instastorie di Instagram.	-	3,4,5	3
3.	Waktu	Intensitas dalam melakukan self disclosure di Instagram.	6,8,10,12	7,9,11,13	8
4.	Keintensifan	Adanya kedekatan yang dirasakan saat melakukan self disclosure dengan <i>followers</i> yang ada di Instagram.	17	14,15,16,18	5
5.	Kedalaman dan Keluasan	Melakukan penyampaian informasi secara mendetail di Instagram.	19,24	20,21,22,23,25	7
Jumlah			7	18	25

2. Self Control

Selanjutnya pada variabel *self control* metode pengumpulan data dengan menggunakan skala yang di adaptasi oleh peneliti sebelumnya yaitu Muhammad Fahmi Aqromy yang berlandaskan atas teori yang diciptakan oleh Tagney, Baumister, & Boone yang memiliki faktor yang sesuai dan dibutuhkan dalam penelitian ini. Memiliki kategori jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Berikut ini adalah blue print dari skala *self control*

**Tabel 3.4 *Blue Print* Skala
Self Control**

NO	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	Kedisiplinan diri (Self Dicipline)	Memfokuskan diri saat melakukan sesuatu.	11, 17	1,2	4
2.	Tindakan atau Aksi yang tidak Implusif (Delibrate/ Non Implusive)	Melakukan sesuatu dengan pertimbangan, hati – hati, serta tidak terburu-buru.	16	6, 7, 8, 10	5
3.	Pola Hidup Sehat (Healthy Habits)	Mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang baik.		3, 13	2
4.	Etika Kerja (Work Ethic)	Etika individu terhadap regulasi diri dalam beraktivitas.		4,9	2
5.	Kehandalan (Reliability)	Mengatur perilaku secara konsisten dalam mewujudkan setiap perencanaan.		5,12,14, 15	4
Jumlah					17

G. Uji Alat Ukur

1. Uji Validitas

Validitas yang mempunyai kata dasar “*Validity*” merupakan sebuah cara yang ditempuh untuk mengetahui apakah sebuah alat ukur dapat digunakan untuk meneliti sebuah konstruk atau fenomena. Sebuah alat ukur yang dapat digunakan dalam penelitian adalah alat ukur yang berfungsi serta memberikan hasil atas objek yang diukur. Menurut (Arikunto, 2002) validitas merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh peneliti dalam membuktikan bahwa sebuah alat ukur layak untuk digunakan dalam penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua alat ukur yakni

skala *self esteem* dan skala *self disclosure*. Untuk skala *self disclosure* pengujian validitas dilakukan dengan uji korelasi *product moment* . Dengan syarat memiliki nilai korelasi lebih besar dari 0,3

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi (*Product moment*)

N = Jumlah Populasi

X = Skor Item

Y = Skor Total Item

a. Skala *Self Disclosure*

Pada skala *self disclosure* dilakukan uji coba skala dengan berpacu pada nilai ($r_{ix} \geq 0,30$). Setelah dilaksanakan uji coba terdapat 25 aitem yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian. Berikut ini adalah hasil uji validitas skala *self disclosure*

Tabel (3.5) Hasil Uji Validitas *Self Disclosure*

No	Aspek	No Aitem	Total Item Valid
1.	Ketepatan	6,8	2
2.	Motivasi	12,14,18	3
3.	Waktu	19,20,21,22,25,26,27, 28	8
4.	Keintensifan	30,32,34,35,36	5
5.	Kedalaman dan Keluasan	37,38,49,42,44,45,46	7
		Total	25 item

b. Skala *Self Control*

Pada skala *self control*, dilaksanakan try out kepada 50 orang yang memiliki kriteria serupa dengan responden penelitian dari total 39 aitem berdasarkan uji coba aitem, yang memenuhi kriteria terdapat nilai ($r_{ix} \geq 0,30$) sebanyak 17 aitem adapun hasil uji validitas sebagai berikut

Tabel (3.6) Hasil Uji Validitas *Self control*

No	Aspek	No Aitem	Jumlah Aitem Valid
1.	Kedisiplinan diri (Self Dicipline)	1,2,11,17	4
2.	Tindakan atau Aksi yang tidak Implusif (Delibrate/ Non Implusive)	6,7,8,10,16	5
3.	Pola Hidup Sehat (Healthy Habits)	3,13	3
4.	Etika Kerja (Work Ethic)	4,9	3
5.	Kehandalan (Reliability)	5,12,14,15	4
Total			17 item

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas memiliki kata dasar “ *reliability* “ memiliki makna reliabel. Reliabel sendiri merupakan sebuah tolak ukur seberapa besar hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2010). Menurut (Arikunto, 2002) uji reliabilitas merupakan suatu ukuran terhadap instrumen penelitian apakah instrumen tersebut sudah baik atau dapat diandalkan. Tujuan dilakukannya reliabilitas adalah untuk mengetahui konsistensi dari sebuah alat ukur.

Uji reliabilitas dilakukan dengan pengujian menggunakan teknik teknik *internal consistency* atau pembuktian nilai Alpha Chronbach Menurut (Kaplan & Sacuzzo, 2004) berpendapat bahwa tolak ukur suatu reliabilitas yakni sebesar 0,7 hingga 0,8, semakin mendekati nilai 1 maka reliabilitas semakin baik . Uji reliabilitas menggunakan pembuktian Alpha Chroncach sebagai berikut,

$$a = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum a^2 b}{a^2 t} \right)$$

Keterangan:

- a : Reliabilitas
n : Jumlah Item
 $\sum a^2 b$: Varian skor tiap item
 $a^2 t$: Varian skor total

Azwar (2010) mengemukakan bahwa suatu alat ukur dapat dikatakan reliabel disimbolkan dengan koefisien α dengsn nilai 0 sampai 1,00. Alat ukur memiliki tingkat reliabilitas tinggi jika memiliki nilai mendekati 1, nilai α (alpha Cronbach) diperoleh dengan melakukan uji dibantu dengan SPSS dengan diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel (3.7) Reliabilitas Skala *Self Disclosure*

<i>Chronbach Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,934	25

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan diperoleh nilai alpha

chronbach sebesar 0,943 dapat disimpulkan bahwa skala *self disclosure* reliabel dan dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian

Tabel (3.8) Reliabilitas Skala Self Control

<i>Chronbach Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,931	17

Berdasarkan data hasil uji reliabilitas diatas, diketahui bahwa diperoleh nilai alpha chronbach pada skala *self control* adalah 0,931. Dengan demikian skala *self control* dikatakan reliabel karena nilai α mendekati 1. Dapat disimpulkan bahwa skala *self control* dapat digunakan kepada subjek penelitian.

H. Metode Analisis Data

Dalam melakukan penelitian ini metode analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah metode *statistic parametric*, dengan bantuan aplikasi IBM SPSS statistic 23 dengan menggunakan uji sebagai berikut:

1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang akan dilakukan dengan uji sebagai berikut :

a. Uji normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk melihat apakah data pada masing – masing variabel memiliki sebaran data normal. Uji normalitas dilakukan dengan teknik *Kolmogrov Smirnov*. Data dapat dikatakan normal jika memiliki nilai $P > 0,05$

b. Uji Linearitas

Uji linearitas berfungsi melihat apakah data yang dimiliki oleh kedua variabel merupakan data yang linear, jika data yang diperoleh merupakan data linear maka dapat diajukan uji hipotesis dengan menggunakan product moment dari Pearson. Data dapat dikategorikan linear jika memiliki *deviation from linearity* $>0,05$

2. Analisis Statistik Deskriptif

Uji analisis statistik dilakukan dengan tujuan memperoleh gambaran data yang sedang diteliti. Data tersebut berupa Mean, Standar Deviasi, yang kemudian diolah kembali untuk menemukan tingkatan dari setiap sampel yakni termasuk dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah dengan menggunakan metode berikut :

a. Rumus Mean Hipotetik

Bertujuan untuk mencari nilai yang digunakan dalam menentukan karakteristik sampel, dengan rumus sebagai berikut.

$$\text{Mean} = \frac{1}{2} (i \text{ max} + i \text{ min}) \sum a_{item}$$

Keterangan:

Mean = Rerata Hipotetik

i Max = Skor Maksimum Item

i Min = Skor Minimum Item

b. Rumus Standar Deviasi

Langkah selanjutnya dalam menentukan kategorisasi adalah dengan menemukan nilai standar deviasi dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$SD = \frac{1}{6} (i \max - i \min)$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

i Max = Skor Maksimum Item

i Min = Skor Minimum Item

c. Kategoriasi

Uji yang dilakukan untuk mengetahui nilai masing – masing subjek berada dalam kategori tinggi, sedang, rendah sesuai dengan hasil penelitian yang sudah diperoleh dengan menggunakan norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel (3.9) Tingkat Kategorisasi Variabel

Rendah	$X < (\text{Mean} - 1SD)$
Sedang	$(\text{Mean} - 1SD) \leq X \leq (\text{Mean} + 1SD)$
Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1SD)$

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan uji untuk membuktikan hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji Analisis Regresi Linear Sederhana untuk dapat mengetahui apakah variabel bebas mempengaruhi variabel terikat (Suyono,2018) . Adapun rumus dari uji ini adalah

sebagai berikut:

$$Y = \alpha + bX_1 + cX_2$$

Keterangan:

- Y : Variabel terikat
X1 dan X2 : Variabel Bebas
a : Konstanta
b dan c : Koefisien Regresi

I Prosedur Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti membaginya kedalam beberapa tahapan penelitian sebagai berikut:

1. Tahap pertama

Dalam melakukan tahap ini peneliti sebelumnya melakukan kajian literatur mengenai masalah penelitian yang telah ditentukan dengan membaca berbagai penelitian terdahulu yang berkaitan dengan masalah penelitian yang menjadi fokus peneliti. Selanjutnya dilakukan pembentukan hipotesa penelitian yang berfungsi sebagai acuan penelitian.

2. Tahap penelitian

Dalam tahap ini peneliti melakukan pengumpulan data dengan menggunakan kuisisioner yang sesuai dengan variabel penelitian, kemudian kuisisioner tersebut diberikan kepada subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian.

3. Tahap Akhir

Setelah proses pengumpulan data selesai dilakukan tahap selanjutnya adalah melakukan analisis data yang telah diperoleh. Analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistica Product and Service Solution*).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Mengenai Objek Penelitian

1. Profil Universitas

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri secara resmi pada tanggal 21 Juni 2004. Dalam proses berdirinya universitas ini sempat berganti – ganti nama, dimulai dengan IAIN cabang Sunan Ampel Surabaya, hingga dalam proses perkembangannya menjadi STAIN Malang (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri) pada tahun 1965. STAIN Malang terus mengalami perkembangan yang sangat pesat sebagai lembaga pendidikan berbasis agama, yang kemudian ingin menaikkan kualitas jenjang pendidikan bukan hanya sebagai sekolah tinggi, namun ingin menjadi sebuah universitas. Kemudian tujuan dikabulkan dengan dikeluarkannya Surat Keputusan Presiden No.50, pada tanggal 21 Juni 2004 dan dilakukan pengesahan oleh Menko Kesra Prof , H.A. Malik Fadjar wewakili presiden pada tanggal 8 Oktober 2004 secara resmi mengganti status STAIN Malang Menjadi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Atau yang lebih dikenal oleh masyarakat adalah UIN Malang.

UIN Malang saat ini memiliki 7 fakultas yakni, (1) Fakultas Ilmu Tarbiyah, fakultas yang mengelola pendidikan lanjutan mengenai program pendidikan keguruan. (2) Fakultas Syariah, mempelajari

hukum- hukum syariah yang berkaitan dengan kehidupan seperti, Hukum Bisnis Syariah atau Hukum Keluarga Islam, (3) Fakultas Humaniora menyelenggarakan pendidikan berbasis bahasa dan sastra, yang ada di UIN Malang saat ini adalah Bahasa dan sastra Arab dan Inggris mungkin selanjutnya dapat berkembang berbagai bahasa lainnya. (4) Fakultas Ekonomi jurusan yang ada dalam fakultas ini adalah Manajemen, Akutansi , Perbankan Syariah, (5) Fakultas Psikologi yang mempelajari kesehatan mental manusia, (6) Fakultas Sains dan Teknologi dengan jurusan yang ditawarkan yaitu Matematika, Kimia, Fisika, Tekhnik Informatika dan Tekhnik Arsitektur, (7) Fakultas Kedokteran, yang mempelajari tentang kesehatan manusia secara fisik, terdiri atas dua jurusan yaitu Kedokteran dan Farmasi.

2. Visi dan Misi Universitas

Adapun Visi dan Misi Yang dimiliki oleh Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah sebagai berikut :

a. Visi

Terciptanya pendidikan tinggi yang integratif serta memadukan sains dan islam yang berstandar Internasional.

b. Misi

1. Melahirkan Sarjana dengan karakteristik Ulul Albab.
2. Menghasilkan Sains, Teknologi, serta seni yang relevan serta memiliki daya saing tinggi.

c. Tujuan

1. Sebagai akses lembaga pendidikan tinggi berlandaskan agama.
2. Menyediakan Kebutuhan sumber daya manusia yang berpendidikan.

d. Strategi

Melaksanakan pendidikan tinggi berlandaskan Tridharma perguruan tinggi secara integratif dan berkualitas.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Prosedur Pengambilan Data

Sebelum melakukan pengambilan data peneliti terlebih dahulu melakukan Pra- Penelitian yakni dengan menyebarkan kuisisioner skala kecil dengan memuat pertanyaan yang berkaitan dengan kedua variabel penelitian, serta melakukan wawancara kepada beberapa subjek. Penyebaran kuisisioner Pra – penelitian dilakukan selama satu minggu terhitung pada tanggal 1 Juni 2021 – 7 Juni 2021 yang dilakukan secara online dengan bantuan google forms yang kemudian disebarluaskan oleh peneliti kepada seluruh populasi.

2. Jumlah subjek dan Waktu Pengambilan Data

Setelah dilaksanakan Pra- penelitian untuk memperoleh subjek yang sesuai dengan kebutuhan penelitian penelitian. Setelah mendapatkan hasil Pra- penelitian memperoleh subjek penelitian sebanyak 101 orang. Selanjutnya dilakukan pengambilan data secara online dengan

menggunakan Google Forms kemudian diberikan kepada 101 subjek tersebut. Penelitian dilaksanakan selama satu bulan terhitung pada tanggal 15 Juni 2021 – 15 Juli 2021.

3. Hambatan Dalam Pengambilan Data

Hambatan dalam pengambilan data penelitian adalah, waktu yang diperlukan dalam proses pengambilan data memerlukan waktu yang cukup panjang, hal ini disebabkan oleh penyebaran kuisisioner yang dilakukan secara online sehingga subjek penelitian terkadang lupa untuk melakukan pengisian kuisisioner sehingga peneliti mengingatkan beberapa subjek yang belum melakukan pengisian kuisisioner penelitian.

D. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Dalam melakukan penelitian, peneliti melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang telah diperoleh berdistribusi secara normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogrov Smirnov* dengan bantuan aplikasi SPSS. Berikut hasil uji normalitas data penelitian

Tabel (4.1) Hasil Uji Normalitas

<i>Asymp.Sig (2-tailed)</i>	Hasil	Status
0,073	$0,073 \geq 0,05$	Normal

Menurut hasil uji normalitas yang telah diperoleh, dengan melihat

nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0,073 \geq 0,05$ nilai tersebut bermakna bahwa data yang diujikan berdistribusi secara normal sehingga tahap selanjutnya, data penelitian dapat dilakukan uji Regresi. Karena untuk melakukan uji Regresi diperlukan syarat bahwa data yang diujika harus berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah data yang telah diperoleh dalam penelitian berhubungan secara linear atau tidak. Berikut ini hasil uji linearitas data penelitian.

Tabel (4.2) Hasil Uji Linearitas

Pengaruh Variabel (X) → (Y)	<i>Deviation From Linearity (Sig)</i>	Hasil	Keterangan
Self Control *Self Disclosure	0,318	0,318 > 0,05	Linear

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dengan mengacu pada nilai *Deviation from Linearity (Sig)* $0,318 > 0,05$, data memiliki hubungan yang linear, data dapat dikatakan linear jika memperoleh hasil lebih dari 0,05. Data penelitian yang telah diujikan bermakna bahwa variabel *self control* memiliki hubungan secara linear dengan variabel *self disclosure*. Kedua variabel penelitian termasuk pada kriteria linear.

2. Analisis Deskriptif

Menurut Sugiyono (2006) analisis deskriptif merupakan metode

yang digunakan dalam menggambarkan sebuah data yang telah diperoleh. Dalam penelitian ini peneliti melakukan analisa deskriptif dengan tujuan memperoleh klasifikasi atau kategori pada dua variabel yang diteliti dengan mengacu pada nilai mean, standar deviasi, dan nilai kategorisasi.

a. Deskripsi Tingkat *Self Disclosure*

Pada Variabel *self disclosure*, diperoleh hasil mean dan standar deviasi sebagai berikut:

Tabel (4.3) Nilai Mean dan Standar Deviasi *Self Disclosure*

Variabel (Y)	Hipotetik				Empirik			
	Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD
<i>Self Disclosure</i>	100	25	63	13	77	56	67	4

Selanjutnya, adapun hasil kategorisasi variabel *self disclosure* adalah sebagai berikut:

Tabel (4.4) Kategorisasi *Self Disclosure*

Kategorisasi <i>Self Disclosure</i>	Range	Frequency	Persentase
Tinggi	$X > 71$	6	5,59%
Sedang	$63 \leq X \leq 71$	63	62,4 %
Rendah	$X < 63$	32	31,7 %
Total		101	100%

Berdasarkan data yang telah dipaparkan diatas variabel *self disclosure* didominasi oleh subjek dengan kategori sedang yakni sebanyak 63 mahasiswa dengan jumlah persentase sebesar 62,4 %, kategori kedua yang menjadi mayoritas adalah kategori rendah dengan jumlah 32 mahasiswa dengan besar persentase 31,7% dan pada kategori tinggi sebanyak 6 mahasiswa dengan jumlah persentase 5,95. Hasil penelitian juga terdukung degan adanya uji korelasi yang telah dilakukan antara aspek *self disclosure* dengan variabel *self control* sebagai berikut.

Gambar (4.1) Hasil Kategorisasi Self Disclosure



Tabel (4.5) Korelasi Aspek *Self Disclosure* Terhadap Variabel *Self Control*

Variabel	<i>Self</i>	Aspek <i>Self Disclosure</i>	Nilai Korelasional
<i>Control</i>		Ketepatan	0,304
		Motivasi	0,449
		Waktu	0,539
		Keintensifan	0,375
		Kedalaman	0,695

b. Deskriptif Tingkat *Self Control*

Pada variabel *self control* diperoleh nilai mean dan standar deviasi sebagai berikut:

Tabel (4.6) Nilai Mean dan Standar Deviasi *Self Control*

Variabel X	Hipotetik				Emperik			
	<i>Max</i>	<i>Min</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Max</i>	<i>Min</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
<i>Self Control</i>	68	17	43	9	62	36	49	4

Selanjutnya adapun hasil Kategorisasi pada variabel *self control*, yang akan dipaparkan sebagai berikut:

Tabel (4.7) Kategorisasi *Self Control*

Kategori <i>Self Discosure</i>	Range	Frequency	Persentase
Tinggi	$X > 53$	18	17,8 %
Sedang	$45 \leq X \leq 53$	56	55,4%
Rendah	$X < 44$	27	26,7%
Total		101	100%

Berdasarkan hasil uji variabel *self control*, kategori yang menjadi mayoritas adalah kategori sedang dengan jumlah mahasiswa 56 orang dengan besar persentase 55,4%. Selanjutnya pada kategori rendah sebanyak 27 mahasiswa dengan persentase 26,7%. Dan pada pada kategori tinggi terdiri atas 18 mahasiswa dengan persentase 17,8%. Hasil penelitian juga didukung dengan uji korelasi yang dilakukan antara aspek *self control* dengan variable *self disclosure* sebagai berikut:

Gambar (4.2) Hasil Tingkat *Self Control*



Tabel (4.8) Korelasi Aspek *Self Control* Terhadap Variabel *Self Disclosure*

Variabel <i>Self Disclosure</i>	Aspek <i>Self Control</i>	Nilai Korelasional
	Kedisiplinan diri (<i>Self Discipline</i>)	0,632
	Tindakan atau Aksi yang tidak impulsif (<i>Delibrate / Non impulsive</i>)	0,718
	Pola Hidup Sehat (<i>Healthy Habits</i>)	0,713
	Etika Kerja (<i>Work Ethic</i>)	0,615
	Kehandalan (<i>Reliability</i>)	0,805

3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian, peneliti melakukan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan metode analisis regresi linear sederhana dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel terikat dan variabel bebas serta memperoleh jawaban atas hipotesa yang telah diajukan yaitu terdapat pengaruh atau tidak terdapat pengaruh antara dua variabel penelitian, yakni variabel *self control* dengan variabel *self disclosure*. Diperoleh hasil uji regresi linear sederhana sebagai berikut.

Tabel (4.9) Hasil Analisis Pengaruh *Self Control* Terhadap *Self Disclosure* secara simultan

Model	F	Sig	Hasil	Status
Regression	4,380	0,039	0,05 >0,039	Ha diterima

Setelah dilakukan analisis pengaruh antara variabel *self control* terhadap variabel *self disclosure* diperoleh, nilai probabilitas lebih besar dari nilai signifikansi ($0,05 > \text{Sig}$) yang artinya H_0 diterima. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kedua variabel.

Berdasarkan data yang telah dilampirkan diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,039 lebih kecil dari nilai probabilitas yang bermakna terdapat pengaruh yang simultan, yang artinya variabel *self control* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap variabel *self disclosure*, pada mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2017.

Tabel (4.10) Hasil Persentase Pengaruh *Self Control* Terhadap *Self Disclosure*

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error Of The Estimate
.206	.042	.033	4.243

Kemudian berdasarkan hasil uji diatas, diperoleh nilai R Square sebesar 0,42, yang artinya bahwa variabel *self control* mempengaruhi variabel *self disclosure* sebesar 42 % dan sisanya sebanyak 58 % dipengaruhi oleh faktor lain.

E. Pembahasan

Dalam Melakukan penelitian ini, terdapat tujuan penelitian yakni mengetahui tingkat *self control* dan tingkat *self disclosure* pada subjek penelitian. Kemudian tujuan selanjutnya adalah mengetahui ada tidaknya pengaruh *self control* terhadap *self disclosure* pada mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2017. Analisis dilakukan dengan SPSS (*statistical product and services solution*), dengan hasil pembahasan sebagai berikut:

1. Tingkat Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang

Mengacu pada analisa data yang telah dilakukan kepada subjek penelitian yakni pada 101 mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2017, tingkat *self disclosure* yang dimiliki mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang yakni sebanyak 63 mahasiswa dengan persentase 62.4%, kemudian sebanyak 32 mahasiswa memiliki tingkat *self disclosure* rendah dengan persentase sebesar 31,7%, dan sebanyak 6 mahasiswa memiliki tingkat *self disclosure* tinggi dengan besar persentase 5,5%. Dari data yang telah diperoleh disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang memiliki tingkat *self disclosure* sedang.

Menurut Altman & Taylor (1988) *self disclosure* merupakan sebuah bentuk komunikasi yang bertujuan untuk menciptakan hubungan keakraban dan penetrasi sosial oleh sebab itu *self disclosure* memiliki peranan penting pada saat melakukan komunikasi antar individu,

individu dengan kelompok maupun kelompok dengan kelompok. Mahasiswa psikologi yang nantinya akan terjun kedalam masyarakat tentunya akan menghadapi berbagai macam situasi komunikasi, baik secara tatap muka ataupun menggunakan media secara online. Karena hal tersebut maka kemampuan *self disclosure* yang dimiliki akan memudahkan para sarjana psikologi saat turun langsung didalam lingkungan kerja.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan peneliti, penelitian serupa telah dilakukan oleh Devi Erintia dan Indriyawati Rini (2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil yang serupa dengan penelitian ini bahwa tingkat *self disclosure* yang dimiliki oleh subjek penelitian berada pada kategori sedang, yang memiliki makna bahwa para subjek telah sangat mengerti apa saja informasi yang dapat diungkap dan kepada siapa saja informasi boleh diungkapkan.

Serupa dengan penelitian diatas, penelitian dilakukan oleh Witrin Gamayanti, Mahardianisa, dan Isop Syafed (2018) yang mengungkapkan bahwa seseorang dengan tingkat *self disclosure* sedang cenderung sering melakukan pengungkapan diri dengan berbagai sebab salah satunya adalah tingkat stress yang dihadapi sehingga mereka cenderung melakukan *self disclosure* untuk mengurangi stress yang sedang dialami.

Didukung atas penelitian terdahulu yang memiliki hasil sama dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini yaitu mayoritas subjek dalam

penelitian ini memiliki tingkat *self disclosure* sedang, dalam hal ini seseorang dengan *self disclosure* sedang dinilai telah cukup mampu dalam melaksanakan penyesuaian diri terhadap lingkungan, hal ini terbukti bahwa dengan adanya kemajuan teknologi saat ini para mahasiswa psikologi telah mampu mengikuti perkembangan zaman dan melakukan penyesuaian diri dengan melakukan komunikasi di media sosial instagram dengan metode *self disclosure*. Selain itu dengan terbentuknya kemampuan *self disclosure* yang ada pada diri individu secara tidak langsung juga membentuk pola pikir objektif sehingga individu mampu menghadapi berbagai situasi serta dapat meningkatkan efisiensi dalam melakukan interaksi sosial secara signifikan. Hal ini dapat bermanfaat untuk menunjang karir masa depan sebagai seorang sarjana psikologi yang dituntut untuk mampu berpikir secara objektif serta membangun hubungan secara dua arah terhadap orang lain yang nantinya akan menjadi klien.

Selanjutnya Penelitian yang berbeda dilakukan oleh Isnaeni Anggun Sari dan Erin Ratna Kusuma (2018). Diperoleh hasil bahwa sebanyak 60 subjek memiliki tingkat *self disclosure* tinggi. Berbeda dengan individu *self disclosure* sedang, individu dengan *self disclosure* tinggi dapat memicu berbagai kemampuan diri lainnya seperti tingginya kemampuan *self clarification* yakni kemampuan dalam memahami orang lain secara detail dan menyeluruh serta mampu memiliki cara pandang kepan sehingga individu tersebut cenderung dapat

menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapi dengan bijaksana. Individu dengan *self disclosure* tinggi sangat berhati – hati dalam melakukan pembagian informasi, mereka menginginkan informasi yang disampaikan bukan hanya bermanfaat bagi dirinya sendiri namun dapat bermanfaat bagi orang disekitarnya. Menurut Jhonson (1996) *self disclosure* sendiri merupakan sebuah ciri dari kesehatan mental yang dimiliki oleh seseorang, semakin tinggi tingkat *self disclosure* yang dimiliki maka semakin banyak manfaat yang akan diperoleh oleh individu tersebut.

Tingkat *self disclosure* yang dimiliki mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor tersebut adalah efek diadik, besaran kelompok, pembahasan, rasa suka, suku, ras, kebangsaan, usia, jenis kelamin, partner hubungan dan kepribadian (Devito, 2011). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa psikologi UIN Malang, *self disclosure* berada dalam kategori sedang faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah usia. Usia mahasiswa didominasi pada umur 21 sampai 22 tahun *self discosure* yang diungkapkan oleh mahasiswa masih terlihat secara eksplisit yakni dengan menggunggah *caption* yang secara tidak langsung menggambarkan kondisi perasaanya saat ini, belum secara *to the point* dalam mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan. Kemampuan *self disclosure* bertambah seiring dengan bertambahnya usia. Semakin matang usia yang dimiliki seseorang semakin mudah ia melakukan *self disclosure*, hal ini disebabkan oleh

banyaknya pengalaman yang telah dialami sehingga mendorong individu untuk berbagi pengalaman yang telah terjadi. Sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan sekitar dimana individu tumbuh dan dibesarkan.

Devito (2011) mengemukakan, *self disclosure* merupakan salah satu bentuk komunikasi yang dapat terjadi pada berbagai situasi dan kondisi, salah satunya dapat terjadi saat menggunakan internet dan adanya platform media sosial sebagai fasilitas pendukung dalam melaksanakan *self disclosure*. Adapun manfaat *self disclosure* yang dapat berkontribusi secara langsung bagi sarjana psikologi yakni dapat membangun hubungan secara intensif antara dirinya dan individu yang akan terlibat dengannya dalam melakukan hubungan kerja, serta dapat menjadikan para sarjana psikologi sebagai agen pembawa informasi bagi kaum awam mengenai kesehatan mental sehingga tidak ada lagi orang – orang yang mengabaikan kesehatan mental yang dimiliki.

2. Tingkat *Self Control* Pada Mahasiswa UIN Malang Angkatan 2017

Uji analisis data yang telah dilaksanakan pada 101 Mahasiswa Psikologi UIN Malang yang menjadi subjek penelitian, Diperoleh hasil bahwa sebanyak 56 mahasiswa berada pada tingkat *self control* sedang dengan jumlah persentase 55,4%. Kemudian mahasiswa dengan kategori rendah berjumlah 27 mahasiswa dengan persentase sebesar 26,7 % dan mahasiswa dengan tingkat *self control* tinggi sebanyak 18 orang dengan persentase 17,8 %. Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan disimpulkan

bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2017 mempunyai tingkat *self control* sedang.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pranayu Pramatyari dkk (2013) diperoleh hasil bahwa subjek penelitian memiliki tingkat *self control* sedang dimana seseorang melakukan pengungkapan diri secara intens namun masih memiliki kontrol atas privasi yang dimiliki.

Selanjutnya sejalan dengan penelitian tersebut penelitian lain juga dilakukan oleh Aat Sriati, Ahmad Yamin dan Wulan Selvia Andriani (2019) mengenai bahwa *self control* yang dimiliki oleh siswa SMA di kecamatan Jatinangor didominasi pada tingkat *self control* sedang. Dalam hal ini individu dengan *self control* sedang lebih sering memiliki kendali atas informasi yang diungkapkan, informasi yang diungkapkan masih termasuk dalam kategori wajar.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang mendukung penelitian yang dilakukan peneliti saat ini dengan hasil yang serupa yakni subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *self control* sedang yang bermakna bahwa individu telah cukup mampu dalam menentukan segala tindakan yang dilakukan, sudah mengetahui arah dan tujuan atas setiap aktivitas yang dilakukan pada akun media sosial instagram yang dimiliki. Individu juga telah mampu mengatur diri dengan baik untuk memikirkan tindakan yang baik untuk dilakukan dan tindakan yang tidak baik untuk dilakukan. Kemudian menurut Ghufron dan Risnawati (2016) menyatakan bahwa orang yang memiliki tingkat *self control* sedang bermakna bahwa

mereka telah cukup mampu mengarahkan pikiran serta tingkah laku kearah positif dan telah cukup mampu dalam mencegah dan mengatasi impuls negatif yang tidak diinginkan. Selanjutnya individu dapat memfokuskan diri saat melakukan aktivitas di media sosialnya, terbukti mereka telah cukup paham tujuan mereka dalam melakukan unggahan pada akun instagram yang dimiliki, dan selalu melakukan pertimbangan atas konten yang akan diunggah, bagaimana dampak yang terjadi setelah konten tersebut diunggah pada postingan mereka.

Berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Nan Tiara Cahyani dan Siswati (2018) diperoleh hasil dalam penelitian yang subjek memiliki tingkat *self control* tinggi dengan persentase 56%. Seseorang dengan *self control* tinggi memiliki kemampuan yang sangat baik dalam melakukan manajemen diri dalam mengatur segala tingkah laku, serta memiliki *self regulation* yang tinggi sehingga individu sangat mampu melakukan *self control* dalam segala aspek kehidupan.

Self control adalah kemampuan dalam mengorganisir pikiran dan tingkah laku (Chaplin, 2006). Setiap Individu tanpa terkecuali memiliki tingkat *self control* yang berbeda. Perbedaan tersebut dapat terlihat pada aspek kedisiplinan, tindakan, pola hidup sehat, etika kerja, dan kehandalan (Tagney, Baumister & Boone, 2004).

Dengan tingkat *self control* sedang yang dimiliki menurut Schneiders (1964) *self control* merupakan sebuah pondasi yang harus

dimiliki dan ditingkatkan secara terus –menerus dengan harapan adanya peningkatan *self control* yang dimiliki dapat meningkatkan kemampuan dalam mengontrol setiap impuls yang datang secara bijaksana, serta *self control* dapat secara otomatis aktif. Adapun manfaat *self control* yang berkontribusi secara langsung bagi sarjana psikologi adalah *self control* dimiliki dapat mencegah individu melewati batasan – batasan kode etik yang tidak seharusnya dilakukan dalam pelaksanaannya. Individu juga mampu mengontrol diri dalam melakukan penyampaian informasi – informasi positif terkait ilmu psikologi yang dikuasai sesuai dengan kemampuan yang dimiliki tanpa melewati batasan apapun.

3. Pengaruh *Self Control* Terhadap *Self Disclosure* Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang

Pada saat ini tidak dipungkiri maraknya penggunaan media sosial telah terjadi pada berbagai kalangan, salah satunya pada kalangan terpelajar yaitu mahasiswa, Media sosial yang cukup populer pada kalangan mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang adalah instagram hampir seluruh mahasiswa memilikinya, dan selalu melakukan akses lebih dari 3 jam setiap harinya. *Self disclosure* pada masa lampau dilakukan secara tatap muka, namun kini berkat adanya kemajuan teknologi bisa dilakukan secara online, dengan berbagai fitur yang telah disediakan oleh instagram. Berbagai macam dampak dapat timbul dari *self disclosure* yang dilakukan di instagram salah satunya, mahasiswa dapat lebih mengenal teman- teman sekitar kampus secara lebih mendalam dengan melihat konten yang telah

diunggah serta dapat menjadi media katarsis dan *coping stress* saat menghadapi permasalahan dalam dunia perkuliahan atau kehidupan.

Namun tidak selamanya penggunaan instagram sebagai media *self disclosure* berdampak baik, dampak buruk dapat terjadi akibat informasi yang diungkap dilakukan secara terbuka tanpa adanya *self control* sehingga informasi tersebut dapat diakses oleh orang asing yang tidak dikenal. Hal tersebut berakibat adanya penyalahgunaan informasi oleh pihak yang tidak bertanggung jawab. Agar mencegah hal tersebut terjadi maka dari itu diperlukans *self control* untuk mencegah hal – hal yang tidak diinginkan tersebut.

Penelitian dilakukan dalam rangka menunjukkan adanya pengaruh antara *self control* terhadap self disclosure pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang. Berdasarkan hasil uji data yang telah dilakukan. Dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai probabilitas lebih besar dari nilai signifikansi ($0,05 > 0,039$). Berdasarkan hasil tersebut, hal ini membuktikan bahwa hipotesa penelitian diterima (H_a diterima). Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh secara signifikan antara *self control* terhadap *self disclosure* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang.

Selanjutnya berdasarkan nilai determinasi (*R Square*) diperoleh nilai 0,42 yang memiliki makna bahwa *self control* memiliki pengaruh sebesar 42% terhadap *self disclosure* dan sebanyak 58% dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Individu yang memiliki kualitas *self control* yang

baik, tentunya memiliki kemampuan dalam berpikir maupun bertindak laku. *Self control* dapat mencegah individu dalam melakukan *self disclosure* yang bersifat negatif. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Daryono (2004) individu dengan *self control* yang baik dapat mengontrol penggunaan media sosial secara bijaksana dengan memperhatikan segala dampak yang ditimbulkan sebelum melakukan unggahan terhadap konten yang dimiliki. Sedangkan Individu dengan *self control* rendah tidak mampu melakukan kontrol pada kemampuan berpikirnya sehingga segala keputusan yang diambil ketika melaksanakan *self disclosure* pada media sosialnya cenderung dilaksanakan secara impulsif tanpa memikirkan dampak yang terjadi kedepannya atas perilaku yang dilakukan saat ini (Kim Hong, & Lee Hyun, 2017). Berbeda dengan individu yang memiliki *self control* tinggi, individu tersebut mampu berpikir dan berperilaku secara bijaksana serta sesuai dengan norma masyarakat yang berlaku. Individu memiliki kemampuan menyeleksi serta mengetahui dampak yang akan dialami jika melakukan *self disclosure* yang bersifat negatif.

Oleh sebab itu dalam melakukan *self disclosure* individu perlu memiliki *self control* untuk mengatur apa saja informasi yang perlu untuk diungkapkan atau dibatasi pengungkapannya, untuk mencegah dampak merugikan yang dapat timbul kedepannya. Dalam hal ini mahasiswa psikologi angkatan 2017 telah cukup mampu melakukan *self control* ketika melakukan *self disclosure* di akun instagram yang dimiliki, dan telah

cukup mampu mempertimbangkan hal – hal yang akan menjadi dampak dimasa yang akan datang, dengan bertindak secara hati – hati ketika berkomentar diinstagram, karena jejak digital tidak akan dapat terhapus selamanya. *Self control* merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh seluruh pengguna media sosial tanpa terkecuali. Hal ini bertujuan agar setiap individu dapat memberikan dampak positif kepada sesama pengguna instagram atas unggahan yang bermanfaat.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Ditinjau berdasarkan hasil analisa data mengenai pengaruh *self control* terhadap *self disclosure* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self control* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang, berada pada kategori sedang dengan jumlah 56 mahasiswa dengan persentase 55,4% dan tingkat *self disclosure* pada mahasiswa berada pada tingkat kategori sedang sebanyak 63 mahasiswa dengan jumlah persentase 62,4%. Selanjutnya dilakukan uji aspek *self disclosure* terhadap variabel *self control* diperoleh hasil bahwa aspek *self disclosure* yang mempengaruhi variabel *self control* yakni aspek kedalaman, selanjutnya dilakukan uji yang sama dengan arah yang berbeda diperoleh hasil bahwa aspek *self control* yang berpengaruh besar terhadap variabel *self disclosure* adalah aspek kehandalan.

Kemudian berdasarkan hasil uji Berdasarkan pada hasil p hipotesa penelitian yang telah diperoleh pada uji analisis regresi linear sederhana dihasilkan nilai probabilitas lebih besar dari nilai signifikansi ($0,05 > 0,039$), maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima (H_a diterima). Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh secara signifikan antara variabel *self control* dengan variabel *self disclosure* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat *self control* dan *self disclosure* berada pada kategori sedang, diharapkan mahasiswa mampu meningkatkan kemampuan *self control* yang dimiliki dengan mempelajarinya secara lebih mendalam sehingga dapat diterapkan dan dilakukan sebuah tinjauan serta implementasi khususnya terhadap konten – konten yang akan diunggah dalam akun pribadi instagram. Kemudian mahasiswa diharapkan juga meningkatkan kemampuan *self disclosure* yang dimiliki, dengan adanya kemampuan *self disclosure* tinggi dapat bermanfaat sebagai media *personal branding* secara virtual serta dapat bermanfaat menunjang kemampuan profesi psikolog yang nantinya akan disandang dimasa depan. Karena *self disclosure* juga berfungsi sebagai media komunikasi dalam melakukan asesmen terhadap klien dimasa yang akan datang.

2. Bagi Lembaga

Diharapkan kepada lembaga yakni fakultas psikologi UIN Malang agar dapat membantu para mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan *self control* dalam menggunakan media sosial serta membantu mahasiswa agar berpikir secara kritis dalam melakukan *self disclosure* agar memiliki dampak yang positif dan bermanfaat bagi lingkungan sekitar, Fakultas mungkin bisa melaksanakan pelatihan , workshop , maupun seminar yang bertemakan *self control* dan *self disclosure*, atau

melakukan substitusi disela – sela perkuliahan mengenai dua variabel tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat melakukan riset penelitian secara meluas dengan menghubungkan pada variabel – variabel yang belum pernah dilakukan penelitian. Atau dengan melakukan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif sehingga hasil penelitian dapat dikaji secara mendalam dan terperinci.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R & Calhoun, J. F. (1990). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (Alih bahasa: Satmoko, R.S)*. Semarang: IKIP Pres
- Alexander F. K. Sibero. 2011. *Kitab Suci Web Programing*, MediaKom: Yogyakarta.
- Altman, I., & Taylor, D. 1973. *Social Penetration: The Advance of interpersonal relationship*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Anggun Sari I & Ratna Kustanti E. (2019). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Pengungkapa Diri Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram*. Vol 9. No 1.6 Hal.
- Annisa, A. Asmulyani & Firdaus, F. (2018). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Media Sosial Online*. 21 Hal.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: RinekaCipta
- Averill, J. F. (1973). *Personal Control Over Averssive Stimuli and It Is Relationship to Stress*. Psychological Bulletin, No. 80. P. 286-303.
- Azwar, S. (2005). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- B. Hurlock, Elizabeth. 1990. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan dalam Suatu Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). *Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles. Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1–44
- Beck, Judit. 2011. *Cognitive Behavior Therapy Basic and Beyond*. Second Edition. The Guilford Press. New York. London.
- Berk, Laura E. 2007. *Development Through the Lifespan 4 th edition*. Boston: Pearson.
- Block, M. Dan Block, MF. 1996. *Self Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self- Control Resemble a Muscle? Psychological Bulletin*. Vol. 126. No.2. Hal. 247-259.
- Cangara, Hafied. (2016). *Pengantar Ilmu Komunikasi (Ed 2)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Coleman, Peter T & Morton D. 2006. *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice, 2nd edition*. USA: Jossey-Bass, A Wiley Imprint.
- Dayakisni, Tri & Hudaniah. (2009). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Derlega, V, J & Gzerlak. J.1979.*Appropriateness of Self Disclosure, Self Disclosure: Origins, Patterns, and Implications of openness in interpersonal Relationship*. 151-176.San Fransisco. Jossey Bass.
- Devi Erintia & Indriyawati Rini. (2020). *Trust dan Self Disclosure Pada Remaja Putri Pengguna Instagram*. Vol 13. No 2. 14 Hal.

- Devito, J.A. 1997. *Komunikasi Antar Manusia*. Eds. 5. Jakarta: Professional Book
- Devito, Joseph A. 2011. *Komunikasi Antar Manusia*. Pamulang-Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group
- Devito, Joseph. 1997. *Komunikasi Antarmanusia*. Professional Books: Jakarta
- Diamond, Stephanie. 2015. *The Visual Marketing Revolution: 26 Kiat Sukses Pemasaran di Media Sosial*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta
- Echols, John M. & Hasan Shadily. (1992). *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Floyd, K. (2009). *Interpersonal Communication the Whole Story*. New York: McGraw-Hill.
- Gamayanti Witrin, Mahardinisa & Syafei Isop. (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Vol 5. No 1.16 Hal. Doi 10.15575.
- Ghufron, M. Nur dan Risnawita S, Rini. 2010. *Teori- Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior change through self-control*. Oxford: APA.
- Griffiths, M. (2011). "Gambling Addiction on the Internet", dalam *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Canada: Wiley.
- Hartono, Jogianto. 2000. *Teori Portofolio dan Analisis Investasi, Edisi Kedua*. Yogyakarta: UPP AMP YKPN.
- Holmes, D. (1991). *Abnormal psychology*. New York: Harper Collins Publisher,

Inc.

Julia Tirta Putri. (2018). “*Hubungan Antara Self Disclosure Dengan Happiness Pada Mahasiswa Perantauan*”. Psikologi. Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang. Malang.

Johnson, A. N. (2001). *Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity*. European Journal of Social Psychology. Vol 31. Europe: Eur. J. Soc. Psychol.

Kaplan, R.M dan Saccuzzo, D.P. 2005. *Psychological Testing Principles, Application and Issue*. Sixth Edition. USA: Wadsworth

Kartono, Kartini Kartono, 2000, *Psikologi Abnormal*, Bandung: Bandar Maju.

Kim, Dohee. 2012. *The Evolution of The ROK – US Relations: A Multi-Method Analysis*. Milwaukee; The University of Wisconsin.

Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M.-H. (2017). *Effects of Time Perspective and Self-Control on Procrastination and Internet Addiction*. Journal of Behavioral Addictions, 6 (2), 230.

Leung YM, Eichenfield LF, Boguniewicz M. *Atopic Dermatitis in: Fitzpatrick TB, Eisen AZ, Wolff K, Goldsmith AL, Austen KF, Katz S, eds. Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine. 6th ed. New York: Mc Graw Hill Inc; 2003:1180-94.*

Madsen, S., & Collins, W. (2018). Personal relationship in adolescence and early adulthood. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationship* (Cambridge Handbooks in Psychology, pp. 135-147). Cambridge: Cambridge University Press.

- Messina. (2003). *Developing self-control*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha. Ltd.
- Muhammad Fahmi Aqromy. (2019).” *Hubungan Antara Kontrol Diri Dalam Memilih Konten Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa “*. Psikologi. Psikologi dan Ilmu Sosisal Budaya.Universitas Islam Indonesia. D I Yogyakarta.
- Mulawarman & Nurfitri, D, A. (2017). *Perilaku Pengguna Media Sosial Beserta Implikasinya Ditinjau Dari Prespektif Psikologi Terapan*. Vol 25. No 19 Hal.DoI 10.22146.
- Myers, David G. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Nosko, A., Wood, E., & Molema, S. (2010). *All about me: Disclosure in online social networking profiles: The case of Facebook*. *Computers inHuman Behavior*.Vol. 26, h. 406-418
- Pearson, Judy C. (1983). *Interpersonal Communicaton*. Iowa: Wm. C. Brown Publishers
- Pearson, Judy C. Paul E. Nelson, Scott Titsworth. Lynn Harter.2003. *Human Communication*, New york: The McGraw-Hill Companies.
- Pohan, E, F & Dalimunthe, A, H. (2017). *Hubungan Intimate Frenship Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Media Sosial Facebook*.Vol 6.10 Hal.
- Putri Wulan, S & Wiwien Dinar, P. (2015). *Hubungan ANTARA Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Facebook*.

- Pramatyarati Paramithasari, P & Kumala Dewi, E. (2013). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Di Jejaring Sosiall Pada Siswa SMA Kesatrian 1 Semarang*. Vol 4. No 4.10 Hal.
- Rahma Yulfina. (2020). “*Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Pengungkapan Diri Di Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh*”. Psikologi. Psikologi. Universitas Muhammadiyah Aceh.Aceh.
- Reis, S. M., & McCoach, D. B. (2000). *The underachievement of gifted students: what do we know and where do we go*. *Gifted Child Quarterly*, 44 (3), 152-170
- Rice, Virginia Hill, 2000. *Handbook of Stress, Coping and Health*. Sage Publications. Inc
- Richard West, Lynn H. Turner. 2008 *Pengantar Teori Komunikasi: Analisis dan Aplikasi (Buku 2) (Edisi 3)*. Jakarta: Salemba Humanika
- Roscoe, J. T. (1975). *Fundamental research statistics for the behavioural sciences*. (2nd ed.) New York: Holt Rinehart & Winston.
- Schneiders. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Selvia Andriani, W, Sriati Aat, & Yamin Ahmad. (2019). *Gambaran Kontrol Diri Penggunaan Smartphone Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Dan Sederajat Di Kecamatan Jatinangor*. Vol 5. No 2. 11 Hal.
- Skinner, B. F. (2013). *Ilmu pengetahuan dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung:

Alfabeta.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:

Alfabeta.

Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:

Alfabeta.

Susan Sprecher, Stanislav Treger, and Joshua D Wondra (2013). *Effects of self-disclosure role on liking, closeness, and other impressions in get-acquainted interactions*. *Journal of Social and Personal Relationships* 00(0) 1–18

Suyono. 2018. *Analisis Regresi Untuk Penelitian*. Yogyakarta. Deepublish.

Tangney, J.P., Baumeister, R. F., Boone, F.L. (2004). *High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. *Journal of Personality*, 72 (2), 271-324.

Tiara Cahyani, N & Siswati. (2020). *Hubungan Harga Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Siswa – Siswi Pengguna Jejaring Sosial Instagram Di SMA Negeri 1 Gedangan*. Vol 9. No 3. 8 Hal.

Wahyu Prasetyo Budi Utomo. (2019). *Perilaku Pengguna Media Sosial Beserta Implikasinya Ditinjau Dari Prespektif Psikologi Terapan*. Vol 6. No 1. 5 Hal.

Wheless, L.R., Nesser, K., & Mccroskey, J.C. (1986). *The Relationships of SelfDisclosure and Disclosiveness to High and Low Communication Apprehension*, *Communication Research Reports*.

Wood, J.T. (2012). *Komunikasi Teori dan Praktik*. Jakarta: Salemba Humanika

Wood. 2003. *Abc of Learning And Teaching In Medicine: Problem Based*

Learning; Bmj;326:328-30.

Young, K.S. (2004). *Internet Addiction. American Behavioral Scientist.* 48(4),
402-415.

LAMPIRAN

LAMPIRAN I

SKALA PENELITIAN

Identitas Diri :

1. Nama/inisial :
2. Jenis kelamin :
3. Usia :

Petunjuk Pengisian

1. berikut ini terdapat beberapa pertanyaan, snda diminta untuk mengisi pertanyaan tersebut sesuai degan kondisi yang sebenar- benarnya.
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan kondisi anda dengan memberi tanda pada

Kolom jawaban yang telah disediakan, dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

SS :Sangat Setuju.

S :Setuju.

TS :Tidak Setuju.

STS :Sangat Tidak Setuju.

3. jawablah semua pertanyaan tanpa terkecuali.

Skala Self Disclosure

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Mencurahkan semua isi hati dan pikiran di instagram hanya bentuk keisengan semata.				
2.	Terkadang yang saya unggah di instagram hanya rekayasa semata.				
3.	Saya mengunggah instastories di instagram karena sudah menjadi kebiasaan saya saja.				
4.	Lama atau tidaknya saya menggunakan instagram, tidak membuat saya nyaman untuk menuangkan isi hati saya.				
5.	Saya tidak suka menceritakan kesulitan yang saya hadapi di instagram.				
6.	Saya akan menceritakan tentang diri saya di instagram tanpa menghiraukan kondisi saya.				
7.	Mudah bagi saya menceritakan apa saja di instagram, meskipun saya baru menggunakan instagram.				
8.	Saya hanya ingin menceritakan tentang diri saya diinstagram sebagai konten saja.				
9.	Saya membagikan pengalaman hidup diinstagram hanya karena ingin.				
10.	Saya tidak suka menceritakan semua tentang diri saya di instagram, terlebih jika kondisi tidak memungkinkan.				
11.	Menghabiskan banyak waktu dengan instagram tidak membuat saya mudah menceritakan tentang diri saya.				
12.	Semakin sering saya menggunakan instagram, membuat saya nyaman untuk menuangkan isi hati saya				

13.	Saya suka menceritakan segala kesulitan yang saya hadapi di instagram.				
14.	Saya tidak suka jika teman di instagram saya mengetahui isi hati saya.				
15.	Saya tidak memprivasikan instagram saya.				
16.	Saya suka menceritakan melalui instastories agar semua orang mengetahuinya.				
17.	Saya menceritakan tentang masalah pribadi saya melalui instagram kepada semua orang tanpa terkecuali.				
18.	Saya suka mengungkapkan isi hati saya melalui instagram agar semua orang mengetahuinya.				
19.	Saya tidak akan melakukan percakapan yang mendalam dengan orang yang baru saya kenal di instagram.				
20.	Saya tidak suka bercerita tentang apapun kepada orang tua meskipun melalui media sosial.				
21.	Saya menceritakan dengan rinci tentang keadaan saya setiap saat diinstagram.				
22.	Saya menceritakan tentang keluhan saya hanya kepada orang terdekat saya diinstagram.				
23.	Saya merupakan pribadi yang terbuka meskipun pada orang baru yang saya kenal di instagram.				
24.	Masalah dalam hidup bisa diceritakan di instgram.				
25.	Saya selalu menceritakan apa saja terhadap orang yang saya kenal sekalipun di instagram.				

Skala self control

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sulit fokus dalam membaca tulisan saat menggunakan media sosial				
2.	Mengikuti suatu konten di media sosial membuat saya sulit berkonsentrasi saat melakukan aktivitas lain				
3.	Terkadang saya tidak bisa berhenti menikmati suatu konten yang saya tahu itu salah (ex : Pornografi, Gibah,Aib , Black Campaign, etc)				
4.	Saya sering mengungkapkan kata- kata kotor di kolom komentar media sosial				
5.	Saya kurang berhati - hati dalam berkomentar di media sosial				
6.	Saya mengungkapkan rahasia secara detail di media sosial				
7.	Saya melaporkan konten ataupun akun yang saya tidak suka tanpa berpikir secara mendalam				
8.	Saya membagikan konten ataupun akun media sosial tanpa memikirkannya terlebih dahulu				
9.	Saya sering mengganggu teman sengan berkomentar negatif				
10.	Saya boros dalam berbelanja melalui media sosial				
11.	Saya adalah orang yang sangat disiplin				
12.	Saya malas melakukan hal - hal yang sebenarnya positif bagi saya				
13.	Saya sulit bangun pagi				
14.	Saya belajar hanya ketika akan menghadapi ujian.				
15.	Terkadang saya lebih banyak bermain media sosial daripada mempelajari materi- materi kuliah saya				
16.	Saya peduli terhadap kerapian konten di akun media sosial saya				
17.	Saya selalu tepat waktu dalam mengunggah konten di media sosial saya.				

LAMPIRAN II
LAMPIRAN II
VALIDITAS DAN RELIABILITAS
ALAT UKUR

1. Self Disclosure

Chronbach's Alpha	N of Items
.943	25

	Scale Mean If Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Corelation	Chronbach's Alpha If Item Deleted
A1	67,07	147.926	.365	.943
A2	67,20	141.614	.584	.941
A3	66,93	144.754	.457	.942
A4	66,80	140.924	.622	.940
A5	66,97	146.240	.400	.943
A6	66,40	144.386	.491	.942
A7	66,43	144.461	.548	.941
A8	66,70	141.252	.679	.940
A9	66,50	139.983	.780	.938
A10	66,63	143.757	.606	.941
A11	66,73	142.271	.652	.940
A12	66,53	139.706	.719	.939
A13	66,57	136.392	.888	.937
A14	67,40	139.352	.630	.940
A15	66,63	137.206	.803	.938
A16	66,67	135.678	.789	.938
A17	66,80	145.476	.401	.943
A18	66,77	137.564	.821	.938
A19	66,37	143.895	.597	.941
A20	66,70	138.079	.728	.939
A21	66,77	134.806	.714	.939
A22	66,47	142.051	.549	.941
A23	66,87	147.016	.331	.944
A24	66,47	148.740	.361	.943
A25	66,63	136,792	.683	.939

2. Self Control

Chronbach's Alpha	N of Items
.931	17

	Scale Mean If Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Corelation	Chronbach's Alpha If Item Deleted
A1	40,42	78,126	,663	,827
A2	40,42	77,800	,655	,927
A3	40,52	77,908	,676	,926
A4	40,30	77,929	,739	,825
A5	40,40	77,510	,731	,825
A6	40,38	77,791	,635	,927
A7	40,40	79,265	,567	,929
A8	40,38	75,995	,817	,923
A9	40,52	80,459	,565	,927
A10	40,64	82,888	,393	,933
A11	40,36	75,949	,798	,923
A12	40,38	79,261	,677	,926
A13	40,34	78,107	,718	,925
A14	40,66	78,109	,641	,927
A15	40,64	79,419	,656	,927
A16	40,28	83,308	,379	,933
A17	40,42	81,840	,476	,931

LAMPIRAN III

ANALISIS DATA

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		101
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.22174490
Most Extreme Differences	Absolute	.084
	Positive	.065
	Negative	-.084
Test Statistic		.084
Asymp. Sig. (2-tailed)		.073 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

2. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	538.315	24	22.430	1.289	.202
		Linearity	78.855	1	78.855	4.530	.037
		Deviation from Linearity	459.459	23	19.976	1.148	.318
Within Groups			1322.854	76	17.406		
Total			1861.168	100			

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.206 ^a	.042	.033	4.243

3. ANALISA DESKRIPTIF

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y	101	56	77	64.64	4.314
X	101	36	62	48.03	6.352
Valid N (listwise)	101				

4. Kategorisasi

KATEGORISD

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SELF DISCLOSURE RENDAH	32	31.7	31.7	31.7
	SELF DISCLOSURE SEDANG	63	62.4	62.4	94.1
	SELF DISCLOSURE TINGGI	6	5.9	5.9	100.0
	Total	101	100.0	100.0	

KATEGORIS C

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SELF CONTROL RENDAH	27	26.7	26.7	26.7
	SELF CONTROL SEDANG	56	55.4	55.4	82.2
	SELF CONTROL TINGGI	18	17.8	17.8	100.0
	Total	101	100.0	100.0	

5. analisis regresi linear sederhana

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.206 ^a	.042	.033	4.243

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	78.855	1	78.855	4.380	.039 ^b
	Residual	1782.313	99	18.003		
	Total	1861.168	100			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	57.929	3.236		17.902	.000
	X	.140	.067	.206	2.093	.039

a. Dependent Variable: Y

LAMPIRAN DATA PENELITIAN

LAMPIRAN DATA PENELITIAN SELF DISCLOSURE

Nama/ Inisial	SD 1	S D 2	S D 3	S D 4	S D 5	S D 6	S D 7	S D 8	S D 9	S D 10	S D 11	S D 12	S D 13	S D 14	S D 15	S D 16	S D 17	S D 18	S D 19	S D 20	S D 21	S D 22	S D 23	S D 24	S D 25	kategori	
Nia	4	2	2	1	1	1	4	1	4	4	1	1	4	3	4	4	1	4	2	1	4	3	2	1	4	sedang	
Khilmi	2	2	1	1	2	4	2	4	2	4	1	3	1	1	2	3	2	3	4	3	3	1	1	3	2	rendah	
Esa	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	Sedang
Aulia	2	3	2	2	1	1	3	2	3	4	1	2	4	3	1	3	1	4	1	4	4	1	4	1	4	4	rendah
Soleh	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	1	3	4	2	4	4	4	3	2	3	Sedang
puput	1	2	2	1	1	1	4	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	sedang
Isni	1	2	4	1	2	1	3	3	3	3	1	1	3	1	2	4	3	3	4	2	4	3	2	1	3	rendah	
caca	2	2	2	3	1	2	3	4	3	3	1	2	4	2	2	3	1	3	4	4	4	4	4	4	2	4	Sedang
Fitri	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	Sedang
Dilla	1	3	3	1	1	1	4	3	4	4	1	1	4	1	3	4	1	4	4	3	4	3	4	1	4	Sedang	
Icha	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	1	1	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	Tinggi
Vina	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	1	1	4	3	4	4	1	3	4	2	3	1	4	1	2	2	Sedang
Sinta m	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	Sedang
mafaza	4	1	4	1	2	1	4	3	4	4	1	1	4	3	4	4	1	4	4	3	3	3	4	3	4	4	Tinggi
oliv	4	4	2	1	1	1	4	1	4	4	4	1	4	1	1	2	2	3	3	3	3	1	4	1	4	4	Sedang
Dewima sy	3	4	3	3	3	1	4	2	4	4	3	2	3	3	1	2	1	3	3	4	4	1	4	3	3	3	Sedang
Puspita	1	2	2	3	3	2	2	3	2	4	1	2	3	3	2	2	3	2	4	3	4	2	3	2	3	3	Sedang
Firman	3	4	3	4	1	1	4	3	4	4	1	2	3	2	4	4	1	3	4	1	4	4	4	1	4	4	Tinggi
Ikee R	3	3	2	2	1	2	3	2	3	4	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	rendah
alfina	1	3	1	2	3	2	1	4	1	3	3	1	2	3	4	4	1	4	2	4	3	1	1	3	3	3	rendah

ayak	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	1	3	renda h
Ratna	3	3	4	1	2	1	4	1	4	4	1	2	4	2	4	4	1	4	4	2	4	3	4	2	4	tinggi
Armeda	3	4	4	3	1	1	4	1	4	4	3	2	4	2	4	4	1	4	3	3	4	3	4	1	3	tinggi
Orba	3	4	2	1	1	1	4	2	4	4	1	1	4	2	2	3	1	4	1	2	4	4	4	2	4	Seda ng
Vieda	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	Seda ng
Muti	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	renda h
Nisa bel nafaidat un	3	2	4	1	1	1	4	1	4	4	1	1	3	2	1	3	1	4	4	1	4	3	4	1	4	renda h
	3	2	2	1	1	2	3	1	3	4	1	2	4	2	2	3	1	4	4	2	4	2	3	1	3	renda h
Pida	2	4	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	1	4	renda h
Gatu	4	2	4	1	1	1	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	1	4	1	3	4	2	4	1	4	sedan g
iqbal	3	2	4	1	1	1	4	1	4	4	2	1	4	3	4	4	1	4	4	2	4	3	4	1	4	sedan g
Dian	2	3	2	2	2	2	4	3	4	4	1	1	3	3	3	3	1	4	3	3	3	2	4	2	4	sedan g
Wia	1	1	2	1	1	1	4	3	4	4	1	2	4	2	3	3	1	4	4	1	4	3	3	1	4	renda h
Ayu k	2	2	2	2	1	1	4	1	4	4	4	1	4	2	2	4	1	4	4	3	4	2	3	1	2	sedan g
Manara	3	4	3	2	1	1	4	1	4	4	2	2	3	3	1	3	1	4	3	4	4	2	3	3	4	sedan g
rafiqi	1	4	3	2	1	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	4	1	4	4	2	4	2	4	1	3	sedan g
Vina	4	4	4	3	1	1	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	1	4	tinggi
oci	3	3	3	3	1	1	4	2	4	4	1	2	3	2	4	3	1	4	4	3	3	3	3	1	4	sedan g
safriani	1	4	2	1	1	2	4	3	4	4	1	1	4	2	4	3	1	3	4	1	4	4	4	1	2	sedan g
Ulfa	3	3	2	3	1	1	4	1	4	4	1	2	4	2	4	3	1	4	4	4	4	3	3	1	4	sedan g
Vena m	3	3	1	1	2	2	4	3	4	3	1	2	3	2	1	2	2	2	4	1	4	4	2	3	3	renda h
ruped	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	sedan g
Agi	4	4	1	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	2	3	2	2	4	1	3	2	3	sedan g
Nailah	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	sedan g
Nanik s	4	3	4	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	1	4	3	1	3	1	3	4	2	3	3	3	Seda ng

Nadilla	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	2	3	1	1	4	1	4	4	4	4	4	1	1	4	sedan g
Rima	3	4	4	3	1	1	4	1	4	4	1	1	4	1	1	3	1	4	4	2	4	4	4	1	4	Seda ng
kamal	3	4	1	1	2	1	4	1	4	4	1	1	4	1	4	4	2	1	2	3	4	1	4	1	3	Seda ng
afandi	3	3	3	2	1	2	4	1	4	4	1	1	4	3	4	4	1	4	4	2	4	3	4	1	4	Seda ng
wanda	4	2	4	1	4	1	4	1	4	4	3	2	4	4	1	4	1	2	2	4	4	4	4	1	1	Seda ng
Caca	4	1	2	1	1	1	1	3	1	4	1	1	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	Seda ng
Aeb	4	4	4	2	1	1	4	1	4	4	1	1	4	1	1	4	1	4	4	3	4	2	4	1	4	Seda ng
Huda	3	4	2	1	2	4	1	3	1	2	3	2	2	4	1	1	1	3	2	3	4	1	4	3	1	Rend ah
Arin	1	4	2	2	3	3	4	2	4	4	1	1	3	1	3	4	1	4	4	1	3	1	4	2	3	Seda ng
Fitri	4	1	4	4	1	2	3	3	3	4	2	2	3	2	1	3	1	3	3	3	4	3	4	1	3	Seda ng
Aris	3	3	4	2	1	2	4	1	4	3	2	2	4	3	4	3	1	4	4	3	3	3	4	1	4	tinggi
bee	2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	1	2	4	3	2	3	1	3	4	4	4	4	4	1	4	Seda ng
muzakki	4	4	3	1	1	1	4	2	4	3	2	1	4	2	4	4	1	4	4	3	4	4	4	1	4	Tinggi
Dani	2	3	2	2	1	1	3	2	3	4	1	2	4	3	1	3	1	4	1	4	4	1	4	1	4	Rend ah
Fidin	1	4	4	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	1	1	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	Seda ng
Anadisti Shavika	2	4	3	2	1	3	4	2	4	4	1	1	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	1	3	Ting gi
kuy	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	4	1	4	2	4	Seda ng
cantik	4	3	4	2	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	1	3	1	3	4	3	4	2	3	2	2	Seda ng
Syahrul	1	2	4	3	1	1	4	1	4	4	1	2	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	2	1	4	Seda ng
Dwik	3	3	2	1	4	1	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	4	1	4	2	4	1	3	Rend ah
uls	3	2	4	3	1	1	3	2	3	4	1	1	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	3	Seda ng
Afiyah	4	4	1	2	3	3	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	Rend ah
Lydyia	3	3	3	2	1	2	3	4	3	4	1	2	3	2	3	2	1	4	3	2	4	4	4	1	4	Seda ng
Mels	2	3	2	2	1	2	3	3	3	4	2	2	3	1	4	3	1	4	4	1	4	2	4	1	4	Rend sh
Ega	3	4	3	2	1	1	4	1	4	3	2	2	4	2	4	4	1	4	3	3	4	2	4	1	4	Seda ng

Vr	2	1	3	3	1	2	3	2	3	4	2	1	4	2	4	4	2	4	4	2	4	1	3	1	4	Seda ng
Haru	3	3	2	2	1	2	4	3	4	4	1	2	4	2	2	3	1	4	4	2	4	3	4	1	4	Seda ng
della	1	4	2	1	3	1	4	1	4	4	1	1	3	2	1	3	1	4	4	1	4	2	4	1	4	Rend ah
d	1	3	1	2	3	2	1	4	1	3	3	1	2	3	4	4	1	4	2	4	3	1	1	3	3	Rend ah
caesar	2	2	2	2	1	2	1	2	1	4	3	2	4	3	3	3	1	2	1	3	4	3	1	3	1	Rend ah
maul	4	3	3	2	1	1	4	1	4	1	1	2	3	1	3	4	1	4	1	3	4	2	3	1	4	renda h
YY	3	3	2	3	1	1	4	2	4	4	2	1	4	2	1	4	1	4	4	3	4	2	4	2	3	Seda ng
Trio	3	2	4	3	1	1	4	1	4	1	2	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4	2	2	3	1	Seda ng
Q	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	1	4	3	2	4	4	4	1	3	Seda ng
Safitri	4	4	4	1	1	1	4	1	4	4	1	1	4	2	4	4	1	4	4	2	4	2	4	1	4	Seda ng
hud	3	3	2	3	1	2	3	2	3	4	3	3	4	2	4	3	1	4	2	2	4	2	4	1	3	Seda ng
D	3	2	2	1	1	1	4	3	4	4	1	1	4	1	4	3	1	4	4	1	4	2	4	1	4	Seda ng
Nakia	3	2	2	1	3	3	2	1	2	3	3	4	2	3	2	3	1	4	4	1	3	1	4	3	1	renda h
Amela	2	3	3	3	2	3	4	1	4	4	1	1	4	2	2	3	1	4	4	2	4	4	4	1	4	Seda ng
azaaaa a	3	3	3	3	1	1	4	2	4	4	1	2	3	2	4	3	1	4	4	3	3	3	3	1	4	Seda ng
Nisa rajundi	3	2	2	1	1	1	4	3	4	4	3	1	3	1	3	3	1	4	4	3	4	1	4	1	4	Seda ng
bibol	3	2	2	1	1	1	4	3	4	4	1	1	4	1	4	3	1	4	4	1	4	2	4	1	4	Seda ng
Assyam su Sirojan	2	3	2	1	2	2	4	2	4	3	1	2	4	2	2	3	2	3	4	3	4	2	3	1	3	Seda ng
Oriiii	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	Seda ng
delvi	3	2	2	1	1	1	4	3	4	4	1	1	4	1	4	3	1	4	4	1	4	2	4	1	4	Seda ng
oks	3	3	3	3	1	1	4	2	4	4	1	2	3	2	4	3	1	4	4	3	3	3	3	1	4	Seda ng
Nisak	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	4	3	4	1	3	Tinggi
Z	3	4	4	3	1	1	4	1	4	4	3	2	4	2	4	4	1	4	3	3	4	3	4	1	3	tinggi sedan g
del	3	2	4	3	1	1	3	2	3	4	1	1	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	3	

fina	4	4	1	2	3	3	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	renda h
aina	3	2	2	1	1	2	3	1	3	4	1	2	4	2	2	3	1	4	4	2	4	2	3	1	3	Rend ah
diw	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	1	4	3	2	4	4	4	1	3	Seda ng
yuhuu	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	1	4	3	2	4	4	4	1	3	Seda ng
fay	3	2	2	1	1	2	3	1	3	4	1	2	4	2	2	3	1	4	4	2	4	2	3	1	3	Rend sh
Fif	4	4	1	2	3	3	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	Rend sh
dew	3	2	4	3	1	1	3	2	3	4	1	1	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	3	sedan g

LAMPIRAN DATA SELF CONTROL

Nama/ Inisial	SC 1	SC 2	SC 3	SC 4	SC 5	SC 6	SC 7	SC 8	SC 9	SC 10	SC 11	SC 12	SC 13	SC 14	SC 15	SC 16	SC 17	Kategori
Nia	1	1	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	1	1	2	4	4	Sedang
Khilmi	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	1	4	2	3	4	Sedang
Esa	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	Sedang
Aulia	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	1	2	1	1	Sedang
Soleh	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	Sedang
puput	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	1	3	3	1	tinggi
Isni	4	1	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	2	1	3	1	Sedang
caca	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	Sedang
Fitri	3	3	2	4	4	4	3	3	4	2	2	1	1	2	1	2	1	Sedang
Dilla	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	1	tinggi
icha	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	1	1	tinggi
Vina	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	1	2	4	2	tinggi
Sinta m	1	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	rendah
mafaza	3	2	2	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	2	4	1	1	Sedang
oliv	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	2	3	2	1	2	3	2	Sedang
Dewimasy	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	3	3	1	tinggi
Puspita	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	1	2	2	2	Rendah
Firman	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	2	4	2	1	Sedang
Ikee R	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	Sedang
alfina	1	1	1	3	4	4	4	3	4	4	1	2	1	1	1	4	1	Rendah
ayak	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	Rendah
Ratna	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	4	2	1	2	1	Sedang
Armeda	3	1	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	1	1	Sedang
Orba	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	Tinggi
Vieda	4	2	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	1	2	3	2	Sedang
Muti	2	2	3	4	2	4	2	4	4	4	2	3	3	1	2	3	2	Sedang
Nisa bel	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	1	4	1	Sedang
nafaidatun	2	2	2	3	3	4	2	3	3	1	2	3	2	1	2	2	1	Rendah
Pida	3	2	2	3	4	4	2	4	4	2	2	3	1	2	1	2	1	Redah
Gatu	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	3	1	1	1	Sedang

iqbal	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	1	2	1	Sedang
Dian	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	1	3	3	1	Sedang
Wia	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	1	Sedang
Ayu k	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	2	2	3	2	Sedang
Manara	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	4	3	1	Sedang
rafiqi	3	2	2	3	4	4	3	4	3	4	2	2	3	1	1	1	1	Rendah
Vina	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	1	4	1	1	Tinggi
oci	3	2	3	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	1	2	2	1	Sedang
safriani	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	1	2	4	2	2	1	1	Sedang
Ulfa	2	3	2	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	1	3	2	1	Sedang
Vena m	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	2	4	4	Tinggi
ruped	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	Sedang
Agi	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	1	3	4	1	Sedang
Nailah	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	rendah
Nanik s	3	2	1	4	3	4	3	4	4	2	1	1	4	1	1	1	1	Rendah
Nadilla	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	2	2	4	1	1	Sedang
Rima	3	2	2	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	1	1	Sedang
kamal	4	4	2	2	3	3	1	4	4	2	3	4	3	2	1	4	2	Sedang
afandi	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	1	Tinggi
wanda	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	3	4	2	1	1	4	1	Sedang
Caca	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	1	1	4	1	Sedang
Aeb	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	1	Tinggi
Huda	3	3	1	4	4	3	4	3	4	4	1	4	1	1	1	1	1	Rendah
Arin	3	1	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	1	Sedang
Fitri	2	1	2	4	4	3	4	4	4	2	2	1	1	1	1	3	2	Rendah
Aris	2	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	Sedang
bee	2	2	4	4	4	4	3	3	4	1	4	3	4	2	2	2	2	Sedang
muzakki	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	2	3	1	Sedang
Dani	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	1	2	1	1	Sedang
Fidin	4	1	2	4	4	4	3	4	4	3	1	2	4	2	3	1	1	Sedang
Anadisti Shavika	3	3	2	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	2	3	3	1	Sedang
kuy	2	2	2	4	4	4	1	4	4	4	3	3	2	1	2	1	1	Sedang
cantik	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	Sedang
Syahrul	3	3	1	4	3	2	1	1	4	1	3	2	4	1	3	1	1	Rendah

Dwik	3	3	4	4	4	4	2	4	2	1	3	3	2	3	1	3	3	Sedang
uls	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	Rendsh
Afiyah	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	Rendah
Lydy	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	2	2	Tinggi
Mels	2	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	1	Sedang
Ega	3	3	2	4	3	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1	1	Sedang
Vr	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	Tinggi
Haru	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	tinggo
della	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	2	2	2	3	1	Sedang
d	1	1	1	3	4	4	4	3	4	4	1	2	1	1	1	4	1	Rendah
caesar	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	1	2	4	2	Sedang
maul	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	Sedang
YY	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	1	4	2	1	Sedang
Trio	2	1	1	4	3	4	3	4	4	1	3	3	2	2	1	4	1	Rendah
Q	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	1	2	2	Rendah
Safitri	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	1	Sedang
hud	4	3	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	1	2	3	2	Sedang
D	3	2	3	4	4	4	1	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	Sedang
Nakia	3	4	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3	2	1	3	1	1	Sedang
Amela	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	1	Sedang
azaaaa	3	2	3	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	1	2	2	1	Sedang
Nisa rajundi	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	2	3	2	Sedang
bibol	3	2	3	4	4	4	1	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	Sedang
Assyamsu Sirojan	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	Sedang
Oriiii	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	Sedang
delvi	3	2	3	4	4	4	1	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	Sedang
oks	3	2	3	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	1	2	2	1	Sedang
Nisak	1	1	2	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	1	3	2	1	Sedang
Z	3	1	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	1	1	Sedang
del	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	Rendah
fina	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	Rendah
aina	2	2	2	3	3	4	2	3	3	1	2	3	2	1	2	2	1	Rendah
diw	2	2	2	3	3	4	2	3	3	1	2	3	2	1	2	2	1	Rendah
yuhuu	2	2	2	3	3	4	2	3	3	1	2	3	2	1	2	2	1	Rendah

fay	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	1	2	2	Rendah
Fif	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	Rendah
dew	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	Rendah

LAMPIRAN
NASKAH PUBLIKASI
PENGARUH SELF CONTROL TERHADAP SELF DISCLOSURE PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI PENGGUNA INSTAGRAM

Nur Atiiqoh Dwi

Abdul Hamid Cholili M.Psi., Psikolog

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

nuratiiqohdwi@gmail.com

Abstrak: *Self control* adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu, dalam menghadapi berbagai situasi. *self disclosure* adalah kemampuan individu mengungkapkan informasi kepada orang lain yang sebelumnya belum diketahui orang lain. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat *self control* dan *self disclosure* Populasi yang digunakan adalah mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang dengan sampel berjumlah 101 mahasiswa. Diperoleh hasil penelitian bahwa tingkat *self control* mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang berada pada kategori sedang yakni sebanyak 56 mahasiswa (55,4%), Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana ($0,05 > 0,039$) yang bermakna hipotesa yang diajukan dalam penelitian diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh secara signifikan antara *self control* terhadap *self disclosure* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang. *Self control* memiliki pengaruh sebesar 42 % terhadap *self disclosure*, dan sebanyak 48% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: *Self control*, *self disclosure*, mahasiswa psikologi

Maraknya penggunaan Instagram membuat interaksi dan komunikasi mulai mengalami pergeseran, tujuan komunikasi mulai beragam. Jud C Pearson dan Paul E Nelson (2003) mengungkapkan bahwa komunikasi bertujuan untuk mempermudah interaksi serta berbagi informasi dan menunjukkan keberadaan diri kepada lingkungan sekitar. Kim dan Dohee (2012) Dalam Penelitian yang dilakukan di *University of Wisconsin* Amerika Serikat, dengan jumlah subjek sebanyak 300 mahasiswa sebesar 70% dari subjek penelitian melakukan komunikasi pada Instagram mereka, mengungkapkan hal – hal yang dirasakan agar memperoleh atensi dari sesama

pengguna, berdasarkan kajian yang dilakukan tersebut fenomena yang terjadi disebut sebagai *self disclosure*. *Self disclosure* adalah bentuk komunikasi dengan cara mengungkap informasi diri yang dahulu tersembunyi kemudian diungkapkan secara sengaja dengan tujuan tertentu (Wheels, L, R. Nesser, K & Mccroskey, 1986). Di zaman milenial seperti saat ini media sosial memiliki peranan penting, Ketika seseorang melakukan *self disclosure* pada akun instagram pribadinya, pengguna dapat melihat berbagai sudut pandang, ketika orang tersebut berada didunia maya maupun dunia nyata. Dalam melakukan *self disclosure* individu memiliki berbagai macam cara namun tempat pengungkapannya sama yaitu kepada khalayak umum. Fenomena *self disclosure* telah sering terjadi pada kalangan mahasiswa, berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pohan & Delimunthe (2017) yang menyatakan bahwa fenomena *self disclosure* terjadi pada mahasiswa psikologi pengguna media sosial *facebook*. Diketahui bahwa *self disclosure* dilakukan untuk mengungkapkan isi hati serta kejadian yang sedang dirasakan.

Namun pada kenyataanya *self disclosure* yang dilakukan tidak selalu memberikan dampak positif untuk itu perlu adanya tindakan preventif dalam menanggulangi dampak negatif yang akan terjadi, menurut Young (2004) untuk meminimalisir hal yang tidak diharapkan ketika sedang menggunakan media berbasis internet maka seseorang diharapkan mampu mengatur serta melakukan pengendalian diri untuk membatasi aktivitas, atau perilaku didunia maya, untuk itu dalam melakukan *self disclosure* secara online diperlukan kemampuan yang disebut *self control* untuk meminimalisir hal – hal negatif yang akan timbul serta mengatur perilaku agar sesuai dengan norma yang berlaku didalam masyarakat. .

Self control adalah kemampuan yang ada dalam diri untuk menahan hasrat atau keinginan yang bertentangan dengan norma masyarakat (Berk, 2007). Menurut Young (2004) *self control* berfungsi menentukan batasan – batasan bagaimana individu melakukan interaksi didunia internet, untuk meminimalisir dampak buruk yang dapat terjadi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 orang

mahasiswa psikologi fenomena *self disclosure* ditemukan, mereka terbukti aktif menggunakan instagram sebagai media komunikasi serta penyampaian informasi yang tentunya di latarbelakangi oleh sebuah tujuan. Beberapa diantara mereka menggunakan media instagram sebagai media *personal branding* agar orang lain mengenali mereka sesuai dengan karakter kepribadian yang dimiliki, kemudian sebagai media curhat colongan atas permasalahan yang dihadapi melalui fitur *instastories* terkadang permasalahan yang dialami tidak bisa diceritakan secara langsung lebih enak menggunakan instagram. Ada juga yang mengunggah foto di instagram namun menggunakan caption yang berkaitan dengan kondisi atau informasi yang akan diungkapkan ke khalayak umum. Kemudian instagram juga digunakan sebagai media eksistensi diri terhadap pengguna lain.

Adaya berbagai fitur yang melengkapi instagram membuat Mahasiswa Psikologi angkatan 2017 UIN Malang memanfaatkannya sebagai media *self disclosure*. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, mahasiswa psikologi angkatan 2017 merupakan sampel yang paling tepat digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat *self control* dan *self disclosure* yang terjadi dan membuktikan adanya pengaruh antara variabel *self control* terhadap *self disclosure* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017.

Metode

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antar kedua variabel populasi yang digunakan mahasiswa psikologi sejumlah 224 orang dengan sampel 101 orang yang diambil berdasarkan tehnik qouta sampling.

Hasil

Tabel I.I Uji Normalitas

<i>Asymp.Sig (2-tailed)</i>	Hasil	Status
0,073	$0,073 \geq 0,05$	Normal

Menurut hasil uji normalitas yang telah diperoleh, dengan melihat nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0,073 \geq 0,05$ nilai tersebut bermakna bahwa data yang diujikan berdistribusi secara normal sehingga tahap selanjutnya, dilakukan uji linearitas sebagai berikut:

Tabel I.II Uji Linearitas

Pengaruh Variabel (X) → (Y)	<i>Deviation From Linearity (Sig)</i>	Hasil	Keterangan
Self Control *Self Disclosure	0,318	$0,318 > 0,05$	Linear

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dengan mengacu pada nilai *Deviation from Linearity (Sig)* $0,318 > 0,05$, data memiliki hubungan yang linear, data dapat dikatakan linear. Selanjutnya uji kategorisasi setiap variabel dilakukan dan diperoleh hasil berikut:

Tabel I.III Tabel Kategorisasi *self Disclosure*.

Kategorisasi Self <i>Disclosure</i>	Range	Frequency	Persentase
Tinggi	$X > 71$	6	5,59%
Sedang	$63 \leq X \leq 71$	63	62,4 %
Rendah	$X < 63$	32	31,7 %
Total		101	100%

Berdasarkan data yang telah dipaparkan diatas variabel *self disclosure* didominasi oleh subjek dengan kategori sedang yakni sebanyak 63 mahasiswa dengan jumlah persentase sebesar 62, 4 %, kategori kedua yang menjadi mayoritas adalah kategori rendah dengan jumlah 32 mahasiswa dengan besar persentase 31,7% dan pada kategori tinggi sebanyak 6 mahasiswa dengan jumlah persentase 5,95.

Tabel I.IV Kategorisasi *Self Control*

Kategori Self <i>Discosure</i>	Range	Frequency	Persentase
Tinggi	$X > 53$	18	17,8 %
Sedang	$45 \leq X \leq 53$	56	55,4%
Rendah	$X < 44$	27	26,7%

Total	101	100%
--------------	-----	------

Berdasarkan hasil uji variabel *self control*, kategori yang menjadi mayoritas adalah kategori sedang dengan jumlah mahasiswa 56 orang dengan besar persentase 55,4%. Selanjutnya pada kategori rendah sebanyak 27 mahasiswa dengan persentase 26,7%. Dan pada pada kategori tinggi terdiri atas 18 mahasiswa dengan persentase 17,8%.

Selanjutnya berdasarkan hipotesa yang diajukan dilakukan uji regresi linear sederhana untuk membuktikan hipotesa yang diajukan dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel I.V Hasil Uji Hipotesis

Model	F	Sig	Hasil	Status
Regression	4,380	0,039	0,05 >0,039	Ha diterima

Setelah dilakukan analisis pengaruh antara variabel *self control* terhadap variabel *self disclosure* diperoleh, nilai probabilitas lebih besar dari nilai signifikansi ($0,05 > \text{Sig}$) yang artinya H_0 diterima. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kedua variabel. Berdasarkan data yang telah dilampirkan diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,039 lebih kecil dari nilai probabilitas yang bermakna terdapat pengaruh yang simultan, yang artinya variabel *self control* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap variabel *self disclosure*,

Diskusi

Berdasarkan uji hipotesa yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa variabel *self control* memiliki pengaruh terhadap variabel *self disclosure*. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana diperoleh hasil bahwa variabel *self control* memiliki pengaruh sebesar 42 % dan sebanyak 58 % dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan hasil tersebut terbukti bahwa *self control* mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan dan menentukan tindakan yang akan dilakukan didalam hidupnya salah satunya yakni dalam melakukan unggahan di akun insatagram yang dimilliki. Mahasiswa telah mampu dalam mengatur informasi apa saja yang perlu diunggah atau di simpan oleh diri sendiri. *Self*

control juga mampu menhaan hasrat mahasiswa untuk melakukan *self disclosure* secara terang- terangan, sehingga informasi yang disampaikan telah dikelola terlebih dahulu sehingga meminimalisir penggunaan informasi pribadi oleh pihak- pihak yang tidak bertanggung jawab. *Self control* adalah kemampuan dalam mengorganisir pikiran dan tingkah laku (Chaplin,2006). Setiap Individu tanpa terkecuali memiliki tingkat *self control* yang berbeda. Perbedaan tersebut dapat terlihat pada aspek kedisiplinan, tindakan, pola hidup sehat, etika kerja, dan kehandalan (Tagney, Baumister & Boone, 2004).

Menurut Altman & Taylor (1988) *self disclosure* merupakan sebuah bentuk komunikasi yang bertujuan untuk menciptakan hubungan keakraban dan penetrasi sosial oleh sebab itu *self disclosure* memiliki peranan penting pada saat melakukan komunikasi antar individu, individu dengan kelompok maupun kelompok dengan kelompok. Mahasiswa psikologi yang nantinya akan terjun kedalam masyarakat tentunya akan menghadapi berbagai macam situasi komunikasi, baik secara tatap muka ataupun menggunakan media secara online. Karena hal tersebut maka kemampuan *self disclosure* yang dimiliki akan memudahkan para sarjana psikologi saat turun langsung didalam lingkungan kerja.

Adapun manfaat *self disclosure* yang dapat berkontribusi secara langsung bagi sarjana psikologi yakni dapat membangun hubungan secara intensif antara dirinya dan individu yang akan terlibat dengannya dalam melakukan hubungan kerja, serta dapat menjadikan para sarjana psikologi sebagai agen pembawa informasi bagi kaum awam mengenai kesehatan mental sehingga tidak ada lagi orang – orang yang mengabaikan kesehatan mental yang dimiliki.

Simpulan

Ditinjau berdasarkan hasil analisa data mengenai pengaruh *self control* terhadap *self disclosure* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self control* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang, berada pada kategori sedang dengan jumlah 56 mahasiswa dengan persentase 55,4% dan tingkat *self disclosure* pada mahasiswa berada pada tingkat kategori sedang sebanyak 63 mahasiswa

dengan jumlah persentase 62,4%. Selanjutnya dilakukan uji aspek *self disclosure* terhadap variabel *self control* diperoleh hasil bahwa aspek *self disclosure* yang mempengaruhi variabel *self control* yakni aspek kedalaman, selanjutnya dilakukan uji yang sama dengan arah yang berbeda diperoleh hasil bahwa aspek *self control* yang berpengaruh besar terhadap variabel *self disclosure* adalah aspek kehandalan.

Kemudian berdasarkan hasil uji Berdasarkan pada hasil p hipotesa penelitian yang telah diperoleh pada uji analisis regresi linear sederhana dihasilkan nilai probabilitas lebih besar dari nilai signifikansi ($0,05 > 0,039$), maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima (H_a diterima). Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh secara signifikan antara variabel *self control* dengan variabel *self disclosure* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 UIN Malang.

Saran

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat *self control* dan *self disclosure* berada pada kategori sedang, diharapkan mahasiswa mampu meningkatkan kemampuan *self control* yang dimiliki dengan mempelajarinya secara lebih mendalam sehingga dapat diterapkan dan dilakukan sebuah tinjauan serta implementasi khususnya terhadap konten – konten yang akan diunggah dalam akun pribadi instagram. Kemudian mahasiswa diharapkan juga meningkatkan kemampuan *self disclosure* yang dimiliki, dengan adanya kemampuan *self disclosure* tinggi dapat bermanfaat sebagai media *personal branding* secara virtual serta dapat bermanfaat menunjang kemampuan profesi psikolog yang nantinya akan disandang dimasa depan. Karena *self disclosure* juga berfungsi sebagai media komunikasi dalam melakukan asesmen terhadap klien dimasa yang akan datang.

2. Bagi Lembaga

Diharapkan kepada lembaga yakni fakultas psikologi UIN Malang agar dapat membantu para mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan *self control* dalam menggunakan media sosial serta membantu mahasiswa agar berpikir

secara kritis dalam melakukan *self disclosure* agar memiliki dampak yang positif dan bermanfaat bagi lingkungan sekitar, Fakultas mungkin bisa melaksanakan pelatihan , workshop , maupun seminar yang bertemakan *self control* dan *self disclosure*, atau melakukan substitusi disela – sela perkuliahan mengenai dua variabel tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat melakukan riset penelitian secara meluas dengan menghubungkan pada variabel – variabel yang belum pernah dilakukan penelitian. Atau dengan melakukan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif sehingga hasil penelitian dapat dikaji secara mendalam dan terperinci.

Daftar Pustaka

- Altman, I., & Taylor, D. 1973. *Social Penetration: The Advance of interpersonal relationship*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Pearson, Judy C. (1983). *Interpersonal Communicaton*. Iowa: Wm. C. Brown Publishers
- Pohan, E, F & Dalimunthe, A, H. (2017). *Hubungan Intimate Friendship Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Media Sosial Facebook*. Vol 6.10 Hal.
- Tangney, J.P., Baumeister, R, F., Boone, F.L. (2004). *High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. *Journal of Personality*, 72 (2), 271-324.
- Wheless, L.R., Nesser, K., & McCroskey, J.C. (1986). *The Relationships of SelfDisclosure and Disclosiveness to High and Low Communication Apprehension*, *Communication Research Reports*.
- Young, K.S. (2004). *Internet Addiction*. *American Behavioral Scientist*. 48(4), 402-415.

