

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN PENGUNGKAPAN DIRI DENGAN
INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA
BARU UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

LIA HIKMATUL ULYA
NIM. 15410097

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2020**

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN PENGUNGKAPAN DIRI DENGAN
INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA
BARU UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada:
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh:

LIA HIKMATUL ULYA
NIM. 15410097

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2020**

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN PENGUNGKAPAN DIRI
DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA
BARU UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

Oleh:
LIA HIKMATUL ULYA
NIM. 15410097

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing



Fina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

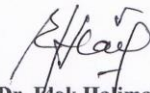
SKRIPSI
HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN PENGUNGKAPAN DIRI DENGAN
INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA
BARU UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG

telah dipertahankan di depan penguji
pada tanggal, 02 Oktober 2020

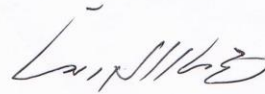
Susunan Dewan Penguji

Penguji Utama

Ketua Penguji



Dr. Blok Hafimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 197405182005012002



Muhammad Jamaluddin Ma'mun, M.Si
NIP. 198011082008011007

Anggota Penguji



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 02 Oktober 2020

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lia Hikmatul Ulya

NIM : 15410097

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **Hubungan Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Baru Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang** adalah benar merupakan karya sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan skripsi tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka. Saya bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang-undang jika ternyata skripsi ini secara prinsip merupakan plagiat karya orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab Dosen Pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Malang, 21 Agustus 2020

Penulis,



Lia Hikmatul Ulya
NIM. 15410097

MOTTO

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

“Sebaik-baik orang di antara kamu adalah orang yang belajar Al Qur’an dan mengajarkannya”

(HR Bukhari)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, Dzat yang Maha Kuasa Atas segala hal, terimakasih atas segala nikmat yang telah diberikan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi. Saya persembahkan skripsi ini kepada orang tua penulis, Bapak Achmad Suroto dan Ibu Siti Isnaini, yang selalu memberikan dukungan semangat tanpa henti, kasih sayang dan perhatian sepanjang masa, perjuangan yang tak henti-henti demi pendidikan anak-anaknya. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membahagiakan dan menyaksikan senyum lebar mereka yang mungkin selama ini belum bisa saya persembahkan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah, senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT yang selalu memberikan berkat dan limpahan rahmatNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosia pada Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penulis menyadari laporan ini tidak akan pernah ada tanpa batuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Muhammad Jamaluddin Ma'mun, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu memberikan motivasi.
4. Ibu Fina Hidayati, MA selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak ilmu, motivasi, dan arahan.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang selama ini telah memberikan banyak ilmu.
6. Staf dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

7. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
8. Kedua Orang Tua saya, Achmad Suroto dan Siti Isnaini yang sangat luar biasa dalam memberi do'a, kasih sayang, perhatian, kesabaran, dan dukungan.
9. Saudara Kandung saya, Muhammad Fathul Aqli Jauhari dan Ahmad Rico Fauzi yang menjadi semangat dan motivasi saya untuk dapat melakukan yang terbaik.
10. Untuk sahabat-sahabatku yang selalu ada dalam keadaan apapun, dan memberi seluruh motivasi dan dukungan dalam segala ujian yang melanda, Neneng Beryl Nihayatun Naja, Amelia Rahayu, Ulinnuha, Amalia Izza Billa, dan semua anggota Bejoo lainnya.
11. Untuk sahabat-sahabatku di PPTQ. As-Sa'adah, Luluk Azizah, Ria Rosyidah, Destri Rahmawati, Luluk Maknun, Ihda mahila Alawiyah, Fina, Silvi, Uswah, Titin, Safira, Nita, Bela, Fika, Afni, Ely, Mita, Laila, Boyan, yang telah memberikan warna dalam segala hal mulai dari cerita canda-tawa, duka-pilu, segala kebersamaan yang diberikan, dan menjadi alasan untuk segera kembali dalam situasi apapun.
12. Serta semua pihak yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Semoga Allah membalas kebaikan kalian dengan sebaik-baik balasan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar tulisan ini bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Malang, 21 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR DIAGRAM	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB 1 : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat	7
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Intesnsitas Penggunaan Media Sosial	8
1. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	8
2. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial	12
B. Kontrol Diri.....	13
1. Pengertian Kontrol Diri.....	13
2. Aspek-aspek Kontrol Diri	17
3. Jenis-jenis Kontrol Diri.....	18
4. Faktor-faktor Kontrol Diri	19
5. Fungsi Kontrol Diri.....	19
6. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam	21
C. Pengungkapan Diri.....	22
1. Pengertian Pengungkapan Diri.....	22
2. Aspek-aspek Pengungkapan Diri	25
3. Faktor-faktor Pengungkapan Diri	27
4. Fungsi Pengungkapan Diri.....	28
5. Tingkatan Pengungkapan Diri	30
6. Manfaat Pengungkapan Diri	31
7. Bahaya Pengungkapan Diri.....	32
8. Pengungkapan Diri dalam Perspektif Islam.....	34

D. Hubungan antara Variabel Y dengan Variabel X	35
1. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kontrol Diri.....	35
2. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Pengungkapan Diri.....	37
E. Kerangka Berpikir.....	39
F. Hipotesis.....	39
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	40
B. Identifikasi Variabel.....	40
C. Definisi Operasional	41
D. Populasi dan Sampel Penelitian	42
E. Metode Pengumpulan Data.....	43
F. Validitas dan Reliabilitas	46
G. Teknik Analisa Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
A. Pelaksanaan Penelitian.....	55
1. Deskripsi Tempat Penelitian	58
2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	59
3. Jumlah Subjek Penelitian.....	59
4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	59
5. Hambatan-Hambatan	59
B. Hasil Penelitian	60
1. Uji Asumsi	60
2. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian.....	62
3. Uji Hipotesis	74
C. Pembahasan.....	76
1. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Baru UIN Malang.....	76
BAB V PENUTUP	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala Kontrol Diri	44
Tabel 3.2 Blue Print Skala Pengungkapan Diri	45
Tabel 3.3 BluePrint Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	46
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri.....	48
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Pengungkapan Diri	49
Tabel 3.6 Hasil Validitas Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	50
Tabel 3.7 Hasil Reliabilitas Skala Kontrol Diri, Pengungkapan Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	51
Tabel 3.8 Rumus Kategorisasi	53
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 4.2 Hasil Uji Linieritas.....	61
Tabel 4.3 Mean dan Standar Deviasi Empirik Kontrol Diri	62
Tabel 4.4 Mean dan Standar Deviasi Hipotetik Kontrol Diri	63
Tabel 4.5 Kategorisasi Tingkat Kontrol Diri	64
Tabel 4.6 Deskripsi Kategori Tingkat Kontrol Diri.....	64
Tabel 4.7 Mean dan Standar Deviasi Empirik Pengungkapan Diri	67
Tabel 4.8 Mean dan Standar Deviasi Hipotetik Pengungkapan Diri	67
Tabel 4.9 Kategorisasi Tingkat Pengungkapan Diri	68
Tabel 4.10 Deskripsi Kategori Tingkat Pengungkapan Diri.....	68
Tabel 4.11 Mean dan Standar Deviasi Empirik Intensitas Penggunaan Media Sosial	71
Tabel 4.12 Mean dan Standar Deviasi Hipotetik Intensitas Penggunaan Media Sosial	71
Tabel 4.13 Kategorisasi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial	72
Tabel 4.14 Deskripsi Kategori Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial....	72
Tabel 4.15 Uji Korelasi Ganda	74
Tabel 4.16 Model Summary	75

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Kategorisasi Tingkat Kontrol Diri	65
Grafik 4.2 Kategorisasi Tingkat Pengungkapan Diri.....	69
Grafik 4.3 Kategorisasi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	73

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Kategorisasi Tingkat Kontrol Diri	65
Diagram 4.2 Kategorisasi Tingkat Pengungkapan Diri	69
Diagram 3.3 Kategorisasi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Kontrol Diri	86
Lampiran 2 Skala Pengungkapan Diri	88
Lampiran 3 Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	91
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri	92
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Skala Pengungkapan Diri	95
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	99
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala	100
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas.....	101
Lampiran 9 Hasil Uji Linieritas	102
Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis	103
Lampiran 11 Skor Responden Skala Kontrol Diri.....	104
Lampiran 12 Skor Responden Skala Pengungkapan Diri.....	105
Lampiran 13 Skor Responden Skala Penggunaan Media Sosial	106

ABSTRAK

Ulya, Lia Hikmatul. 2020. *Hubungan Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
Dosen Pembimbing: Fina Hidayati, MA

Intensitas penggunaan media sosial seorang individu sangatlah sering, setiap ada waktu luang dan kesempatan individu lebih sering menggunakan media sosial. Ketika tidak bisa mengontrol bermain media sosial dan terbiasa melakukan pengungkapan diri, maka akan menimbulkan berbagai dampak negatif. Fenomena ini lebih banyak dialami oleh remaja dan dewasa awal. Kontrol diri dan pengungkapan diri juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial individu.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru UIN Malang, hubungan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru UIN Malang, serta hubungan antara kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru UIN Malang. Jenis pendekatan yang digunakan yaitu kuantitatif korelasi. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik purposive sampling. Responden penelitian ini adalah 50 mahasiswa baru UIN Malang. Instrumen yang digunakan adalah skala kontrol diri, skala pengungkapan diri, dan skala intensitas penggunaan media sosial. Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi ganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa dominan pada tingkat tinggi dengan prosentase 68% (34 mahasiswa). Berbeda halnya dengan pengungkapan diri mahasiswa yang dominan pada tingkat tinggi dengan prosentase 100% (50 mahasiswa). Sedangkan untuk tingkat intensitas penggunaan media sosial mahasiswa dominan pada tingkat tinggi dengan prosentase 82% (41 mahasiswa). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial dengan nilai $r = -0,317$; $p = 0,025$ ($p < 0,05$). selain itu juga terdapat hubungan negatif antara pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial dengan nilai $r = -0,067$; $p = 0,641$ ($p > 0,05$). Kemudian, ditunjukkan bahwa tidak ada hubungan secara simultan antara kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial dengan nilai $r = 0,318$; $p = 0,082$ ($p > 0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa kontrol diri dan pengungkapan diri secara simultan berkontribusi dengan intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,101%.

ABSTRACT

Ulya, Lia Hikmatul. 2020. The Relationship between Self-Control and Self-Disclosure with the Intensity of Using Social Media in New Students of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Essay. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.
Supervisor: Fina Hidayati, MA

The intensity of an individual's use of social media is very frequent, every time there is free time and the opportunity for individuals to use social media more often. When you cannot control playing social media and are accustomed to self-disclosure, it will cause various negative impacts. This phenomenon is more shopping by adolescents and early adults. Self-control and self-disclosure are also factors that influence an individual's use of social media.

This study aims to see the relationship between self-control and the intensity of social media use in UIN Malang new students, the relationship between self-disclosure and the intensity of social media use in UIN Malang new students, as well as the relationship between self-control and self-disclosure with the use of social media in UIN freshmen. Poor. The type of approach used is subordinate quantitative. Sampling using purposive sampling technique. The respondents of this research were 50 new students of UIN Malang. The instruments used are the control scale, disclosure scale, and social media usage scale. The data analysis used was multiple data analysis.

The results showed that the student self-control was dominant at a high level with a percentage of 68% (34 students). In contrast to the dominant student self-disclosure at a high level with a percentage of 100% (50 students). Meanwhile, for the intensity level of using social media, students are dominant at a high level with a percentage of 82% (41 students). The test results showed that there was a negative relationship between self-control and the intensity of social media use with a value of $r = -0.317$; $p = 0.025$ ($p < 0.05$). In addition, there is also a negative relationship between self-disclosure and the intensity of social media use with a value of $r = -0.067$; $p = 0.641$ ($p > 0.05$). Then, it is shown that there is no simultaneous relationship between self-control and self-disclosure with the intensity of social media use with a value of $r = 0.318$; $p = 0.082$ ($p > 0.05$). The results of the analysis show that self-disclosure and self-disclosure simultaneously contribute to the use of social media by 0.101%.

مستخلص البحث

علياء، ليا حكمة. 2020. العلاقة بين ضبط النفس وتبیین النفس بكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلاب الجدد في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج. البحث الجامعي. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج. المشرفة: فينا هدايتي الماجستير

إن كثافة استخدام الفرد لوسائل التواصل الاجتماعي متكررة للغاية ، في كل مرة يتوفر فيها وقت فراغ وفرصة للأفراد يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي في كثير من الأحيان. عندما لا يمكن الضبط في تشغيل وسائل التواصل الاجتماعي وتعناد على تبیین النفس، فسوف يتسبب ذلك في العديد من التأثيرات السلبية. كانت هذه الحال أكثر التأثير من قبل المراهقين والبالغين في وقت مبكر. وكانت ضبط النفس وتبیین النفس إحدى من العوامل التي تؤثر على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الفردية.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين ضبط النفس وكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلاب الجدد في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج، والعلاقة بين تبیین النفس وكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجدد جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج، والعلاقة بين ضبط النفس وتبیین النفس باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الطلاب الجدد في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج. النوع من مدخل المنهج المستخدم هو الكمية الثانوية. أخذ العينات باستخدام أسلوب أخذ العينات الهادفة. كان المشاركون في هذا البحث 50 طالباً جديداً في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج. الأدوات المستخدمة هي مقياس الضبط ومقياس التبیین ومقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. كان تحليل البيانات المستخدم تحليل بيانات متعدد.

وأظهرت نتائج البحث أن ضبط النفس لدى الطلاب كان سائداً بدرجة عالية بنسبة 86% (34 طالباً). على عكس، الطلاب لدى تبیین النفس عند مستوى عالية بنسبة 100% (50 طالباً). وفي الوقت نفسه ، بالنسبة لمستوى كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ، يهيمن الطلاب على مستوى عالية بنسبة 82% (41 طالباً). أظهرت نتائج الاختبار على وجود علاقة سلبية بين ضبط النفس وكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بقيمة $r = -0.371$ ؛ ص = 0.025 (ف > 0.05). بالإضافة إلى ذلك ، هناك أيضاً علاقة سلبية بين تبیین النفس وكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بقيمة $r = -0.067$ ؛ ص = 0.641 (ف < 0.05). بعد ذلك ، يتضح أنه لا توجد علاقة متزامنة بين ضبط النفس وتبیین النفس مع كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بقيمة $r = 0.318$ ؛ ص = 0.082 (ف < 0.05). تظهر نتائج التحليل أن ضبط النفس وتبیین النفس يساهمان في وقت واحد في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بنسبة 0.101%.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia tercipta sebagai makhluk sosial, dimana setiap individu membutuhkan satu sama lain. Dalam kebiasaan keseharian individu melakukan hubungan bersama individu lain. Di era zaman yang semakin modern seperti sekarang ini seorang individu tidak akan sanggup untuk hidup sendiri (Ahmadi, 2009).

Komunikasi merupakan suatu bentuk pertukaran informasi antara individu ke yang lainnya atau mengungkapkan dan menyampaikan pikirannya kepada orang lain. Salah satu faktor untuk melancarkan informasi yaitu saling terbuka antara satu dengan lainnya.. Proses penyampain informasi tentang diri sendiri kepada orang lain disebut dengan pengungkapan diri atau *self disclosure* (Jourard, 1964).

Menurut Lumsden (dalam Gainau, 2009) pengungkapan diri bisa membantu kepercayaan diri meningkat, membantu individu berkomunikasi dengan yang lainnya, hubungan mereka bisa menjadi lebih dekat dan akrab melalui pengungkapan diri tersebut. Lainnya pengungkapan diri bisa membantu melepaskan kekhawatiran yang dirasakan, perasaan bersalah atau gelisah. Tidak adanya pengungkapan diri dapat mengakibatkan kurangnya penerimaan sosial bagi individu.

Pengungkapan informasi negatif akan dapat memicu adanya resiko, seperti dapat menimbulkan penolakan dari orang lain, adanya hinaan dari orang lain, dicemooh, dihindari, dikucilkan dari sosial sampai muncul

kesulitan terhadap dirinya. Keadaan seperti ini dapat menimbulkan rendahnya tingkat kepuasan dalam dirinya (Derlega, 1993).

Pengungkapan diri pada media sosial yaitu berbagi informasi tentang diri sebagai suatu hal untuk diketahui oleh sesama pengguna lain. Pada individu yang gemar melakukan curhatan hati pada media sosial tentang masalah perasaan, atau bahkan hal pribadi lainnya yang seharusnya dibagikan hanya kepada orang-orang yang dipercayai namun justru dipublikasikan melalui akun media sosial (Toyyebah, 2013)

Media sosial merupakan alat untuk berkomunikasi antara pengguna dalam proses sosial atau interaksi. Media sosial sebagai sarana bersosial melalui internet secara online. pengguna disediakan sarana untuk berbagi informasi dari teks, gambar, video, audio dan berbagai kegiatan lainnya. Media sosial suatu sarana untuk mengekspresikan emosi yang tidak bisa mereka ekspresikan didunia nyata, lalu bisa di ekspresikan didunia virtual seperti *instagram*, *whatsapp*, *facebook*, *twitter* dan lain-lain. Terkadang apa yang mereka tampilkan itu bukan sepenuhnya nyata dan bukan yang sebenarnya (Herdi, 2011).

Pihak Komnas HAM melaporkan pada tahun 2010 yang dilansir dari (www.detiknews.com) bahwa setekah melakukan interaksi dengan teman yang baru dikenal lewat media sosial diperoleh sebanyak 100 anak dibawah umur menghilang. Kasus ini bermula oleh beberapa pihak yang melakukan pengungkapan diri pada media sosial yang dimilikinya kepada teman baru yang baru ditemuinya lewat media sosial. Kejadian tersebut

merupakan suatu bentuk dari dampak negatif pada individu yang terlalu terbuka pada akun media sosialnya.

Pada tahun 2018 WeAreSocial bekerjasama dengan Hootsuite melaporkan bahwa dengan durasi rata-rata penggunaan internet selama 8 jam 51 menit setiap harinya Indonesia menempati peringkat keempat dunia, aktivitas bersosialisasi di dunia maya mendominasi penggunaan internet. Pengguna internet terbesar di Indonesia rentang usia 13-18 tahun dimana umur tersebut memasuki dalam fase anak ke remaja dengan 85% pengguna internet melalui *smartphone*, dan diketahui bahwa anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain internet karena mereka lebih cenderung memilih media sosial untuk melakukan komunikasi dengan durasi 3 jam 23 menit per harinya (Ristiani, 2018).

Tinggi tingkat penggunaan media sosial dapat disebabkan oleh motivasi tertentu. Pertama, adalah penerimaan dari teman sekelompok dan kedua umpan balik interpersonal. Kedua hal ini merupakan fitur penting yang ada pada media sosial, salah satu fungsinya diduga bisa menjadi prediktor yang penting dalam menentukan harga diri sosial individu. oleh sebab itu diperlukan kontrol diri supaya tidak berlebihan dalam menggunakan media sosial baik dalam hal intensitas ataupun intensitas penggunaannya (Valkenburg, Peter & Schouten dalam Simatupang, 2011).

Beberapa remaja pada kenyataannya belum bisa mengendalikan atau mengembangkan kontrol diri sesuai dengan tugas perkembangannya. Kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk mengendalikan perasaan, pikiran, dan tindakan supaya dapat menahan dorongan eksternal maupun

internal sehingga individu tersebut mampu bertindak dengan sesuai dan benar (Borba, 2008).

Intensitas penggunaan media sosial seorang individu sangatlah sering, faktanya setiap ada kesempatan seorang individu lebih sering menggunakan media sosial sebagai mengisi waktu luangnya, setiap hari individu dapat menggunakannya untuk kebutuhan kesehariannya. Didalam aktivitasnya pengguna mengunggah gambar keadaan diri, mengirim pesan kesesama pengguna sehingga membuat pengguna yang lain memberikan *feedback* (Buntaran & Helmi, 2015).

Seperti yang dikaji oleh Laila Maharani & Hikmah (2015) hasil dalam penelitiannya menunjukkan bahwa siswa yang tergolong tertutup memiliki presentase 75,1% dan siswa yang tergolong terbuka memiliki presentase 25,1%. Kemudian rendahnya interaksi sosial memiliki presentase 83,3% dan yang tinggi 16,7%. Adanya hubungan yang signifikan antara keterbukaan diri dengan interaksi sosial peserta.

Penelitian terdahulu dari Brigham Young University oleh Bonnie Anne Boyd Huling (2011) tentang pengungkapan diri dan intensitas penggunaan *facebook*. Menunjukkan bahwa adanya korelasi positif yang cukup kuat antara pengguna *facebook* dan pengungkapan diri *online*.

Menurut Resti Fauzul M (2014) dalam penelitiannya menyatakan tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat kecenderungan kecanduan tinggi terhadap media sosial adalah remaja yang kurang mampu mengontrol dirinya. Banyak hal yang

menyebabkan timbulnya perilaku kecanduan internet yaitu kemampuan individu dalam mengontrol diri salah satu sebabnya. Kontrol diri merupakan unsur penting untuk individu terbebas dari kecanduan internet tersebut.

Dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial yaitu terdapat masalah pribadi terkait dengan etika dalam menggunakan media sosial. Dapat dibuktikan dengan kasus individu yang mempublikasikan informasi tentang kegiatan dan keadaan sehari-hari, seperti posisi keberadaan pengguna atau kondisi rumah yang kosong. Informasi-informasi seperti inilah yang dapat mengundang tindakan-tindakan asusila ataupun kriminal, seperti *cyber-bullying*, perselingkuhan, penculikan perampokan dan kriminal lainnya (Krasnova, Gunther, Spiekermann, & Korolove, 2009).

Disisi lain selain dampak negatif dalam hal privasi dan sosial, media sosial juga menimbulkan dampak negatif dalam hal kesehatan. Intensitas penggunaan media sosial terlalu sering banyak duduk dan diam tanpa melakukan kegiatan apapun, tidak pernah olah raga, tidur tidak teratur, terlambat makan, sehingga beresiko bagi kesehatan individu. sedangkan dalam dampak lainnya yaitu menghabiskan waktu secara sia-sia karena pengguna media sosial yang berlebihan tidak akan memikirkan berapa lama telah bermain gadget, padahal waktu sangat berharga bisa digunakan untuk hal yang bermanfaat.

Melihat berbagai macam fenomena yang terjadi di era sekarang ini dan dari beberapa uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian tentang hubungan kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kontrol diri mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat pengungkapan diri mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana tingkat intensitas penggunaan media sosial mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Bagaimana hubungan antara kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan

1. Mengetahui tingkat kontrol diri mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui tingkat pengungkapan diri mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Mengetahui tingkat intensitas penggunaan media sosial mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Mengetahui hubungan antara kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu kajian dalam ilmu psikologi guna menambah pengetahuan mengenai hubungan kontrol diri, pengungkapan diri dan intensitas penggunaan media sosial.

2. Manfaat Praktis

Melalui hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman, pengetahuan dan informasi gambaran kontrol diri dan pengungkapan diri pada mahasiswa kaitannya dengan intensitas penggunaan media sosial.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Intensitas Penggunaan Media Sosial

1. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Kemendiknas, 2008) intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Sementara penggunaan ialah proses atau cara perbuatan menggunakan sesuatu. Jika dirangkai arti dari intensitas penggunaan yaitu tingkatan atau ukuran proses menggunakan sesuatu, yang dimaksud oleh sesuatu ini disebut dengan media baru atau media sosial. Bagaimana setiap orang menggunakan media sosial, seberapa sering dan waktu yang dihabiskan untuk bermain media sosial tersebut.

Menurut Horrigan (dalam Novianto, 2013) menyatakan bahwa terdapat dua hal mendasar yang perlu diamati dalam intensitas penggunaan internet, yaitu frekuensi internet yang sering digunakan dan lama tiap kali menggunakan internet yang dilakukan oleh pengguna internet atau media sosial. Intensitas merupakan sifat kuantitatif dari suatu penginderaan yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya. Yang mana menurutnya intensitas dapat diartikan dengan kekuatan tingkah laku atau pengalaman (Chaplin, 2008).

Intensitas yang berasal dari "*intensity*" yaitu besar atau kekuatan tingkah laku, banyaknya energi yang digunakan untuk merangsang salah satu indera. Bisa disimpulkan intensitas adalah sebagai frekuensi atau seberapa sering perilaku atau suatu kegiatan dilakukan. Dalam hal ini frekuensi penggunaan yang dimaksud adalah dimana individu melakukan kekerapan suatu kegiatan menggunakan media sosial atau internet pada setiap harinya. Durasi penggunaan merupakan lamanya waktu yang dibutuhkan individu untuk melakukan perilaku atau suatu kegiatan, misalnya lama waktu individu menggunakan media sosial. Lama waktu atau durasi penggunaan dapat diartikan lama waktu yang dibutuhkan untuk menggunakan media sosial tersebut (Kartono dan Gulo, 2003).

Media berasal dari bahasa lain yang merupakan bentuk jamak dari kata "*medium*" secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media "*medium*" adalah bahasa (*medium as a language*) bermakna sesuatu yang unik dapat mewakili ekspresi, mengandung suatu pesan. Media merupakan sesuatu yang dapat digunakan untuk mengantar, meneruskan atau mampu menyampaikan informasi yang biasanya disajikan dengan menggunakan perlatan (Meyrowitz, 1999).

Menurut Marx (dalam Fuchs, 2014) menyimpulkan bahwa makna sosial merujuk pada saling bekerja sama (*co-operative works*). Melihat fakta bahwa kita makhluk sosial dimana setiap individu membutuhkan satu sama lain. Dari kata sosial yang mudah dipahami dari bagaimna setiap individu saling bahu-membahu atau bekerja

sama, bagaimanapun kondisi yang sedang dialami. Seperti proses suatu produksi yang mana setiap mesin saling bekerja sama dan menghasilkan kontribusi terhadap produk. Begitupun dengan sosial yang berarti adanya karakter kerjasama atau saling mengisi antara individu dalam rangka membentuk kualitas baru dari masyarakat.

Media sosial suatu alat yang mewadahi kerjasama diantara pengguna yang menghasilkan konten. Seperti yang dijelaskan oleh Boyd (2009) media sosial merupakan kumpulan perangkat lunak yang mampu memungkinkan inividu bahkan komunitas untuk berkumpul, berkomunikasi dan dalam hal tertentu saling berkolaborasi ataupun bermain.

Meike dan Young (2012) menyampaikan bahwa media sosial atau *social media* sebagai konvergensi diantara komunikasi personal yang berarti saling berbagi antara individu (*to be shared one-to-one*) dan media publik pun mewadahi untuk setiap individu bisa berbagi kepada siapapun saja tanpa adanya kekhususan. Media sosial merupakan *platform* dimana media yang memfokuskan eksistensi para pengguna dan memfasilitasi dalam beraktifitas. Maka media sosial disebut sebagai medium (*fasilitator*) dan dengan adanya itu mampu menguatkan suatu hubungan setiap pengguna dan sebagai suatu ikatan sosial (Van Dijk, 2013).

Terdapat beberapa dampak positif pada media sosial yaitu mendapatkan informasi, dimulai dari informasi beasiswa, lowongan pekerjaan, info politik, info seputar agama, hal-hal baru yang sedang trending atau yang lagi viral saat itu. Menjalin silaturahmi dimanapun keberadaannya meskipun terpisah dengan jarak dengan keluarga, teman lama ataupun teman baru. Membentuk komunitas, media sosial mewadahi untuk tetap berinteraksi ketika tidak sedang bersma, tetap *sharing*, ataupun untuk berkoordinasi (Rahmadi, 2016).

Dampak negatif dari media sosial pun ada beberapa yaitu adanya *fake* akun, seseorang dengan mudah membuat suatu akun tak jarang satu orang memiliki lebih dari satu akun, lalu dengan adanya yang membuat akun palsu seperti itu terkadang dikelola dengan salah misalnya untuk melakukan tindak penipuan, penculikan, pemerasan dan tindakan kriminal lainnya. Perilaku negati dengan taraf tindak yang ekstrim untuk melakukan tindak kejahatan (Rahmadi, 2016).

Bahwa dampak dari media sosial yaitu salah satunya munculnya budaya berbagi dan pengungkapan diri di dunia maya. Budaya seperti ini muncul dikarenakan adanya media sosial yang memungkinkan siapa saja bisa mengunggah apapun yang mereka inginkan. Lalu pengungkapan itu menjadi salah satunya budaya yang pada akhirnya mengaburkan batas – batas antara ruang pribadi dan ruang publik (Nasrullah, 2017).

The graphic, visualization & usability center, the Georgia institute of technology (dalam Chairunnusa, 2010) menggolongkan pengguna internet menjadi tiga kategori dengan berdasarkan intensitas internet yang digunakan:

- a. *Heavy user* (lebih dari 40 jam per bulan)
- b. *Medium user* (antara 10 sampai 40 jam per bulan)
- c. *Light user* (kurang dari 10 jam per bulan)

2. Aspek – aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Andarwati dan Sankarto (2005) mengemukakan aspek intensitas penggunaan internet yang mencakup frekuensi dan durasi dalam menggunakan internet (Kilamanca, 2010).

a) Frekuensi

Frekuensi meliputi gambaran bahwa seberapa sering individu menggunakan internet dengan berbagai macam tujuan. Frekuensi penggunaan sendiri dinyatakan dalam satuan kurun waktu tertentu seperti setiap harinya, setiap minggunya atau setiap bulannya.

b) Durasi

Durasi meliputi gambaran bahwa seberapa lama individu menggunakan internet dengan berbagai macam tujuan. Durasi penggunaan sendiri dinyatakan dalam satuan kurun waktu tertentu seperti setiap menit atau setiap jamnya.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku individu ke arah yang positif. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu kepekaan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya, serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku dengan kondisi dan situasi yang sesuai dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku sendiri (Ghufron dan Rini, 2011).

Menurut Gottfredson dan Hirschi (1993) dalam menghadapi suatu tindakan individu memiliki perbedaan sifat seperti menghadapi tindakan kejahatan dan tindakan yang hanya memikirkan kesenangan tanpa memikirkan konsekuensi jangka panjang disebut dengan kontrol diri. Horton (dalam Nurmala, 2007) menyatakan bahwa diri (*self*) merupakan sistem diri dalam proses saling berhubungan. Yang mana sistem ini meliputi berbagai komponen, diantaranya yaitu pengaturan diri (*self regulation*) yang memusatkan perhatian dan pengontrolan diri (*self control*), proses tersebut menjelaskan cara supaya diri (*self*) dapat mengatur dan mengendalikan emosinya.

Block dan Block (dalam Nurmala, 2007) juga menjelaskan bahwa terdapat tiga jenis kualitas kontrol diri yakni *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. Dapat diartikan “*Over control*” suatu kontrol yang berlebihan yang dapat menyebabkan

seseorang semakin banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus. “*Under control*” tanpa perhitungan yang matang individu memiliki kecenderungan untuk melepaskan impuls dengan bebas. Dan yang terakhir “*Appropriate control*” adalah kontrol diri dengan secara tepat dapat untuk mengendalikan impulsnya.

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menahan keinginan atau dorongan dalam diri sendiri. Kontrol diri mengacu pada kapasitas yakni untuk mengubah tanggapan sendiri, terutama pada seseorang mengarahkan sesuai dengan standar mereka seperti cita – cita, nilai – nilai, moral, dan harapan sosial, dan ini tegaskan diharapkan bisa untuk mendukung mereka dalam mengejar tujuan jangka panjang. Lalu kontrol diri bisa memungkinkan individu untuk menhanya suatu response atau lebih, kemudian dengan begini mereka bisa memunculkan response yang berbeda (Baumeister, 2002).

Rothbaum (dalam Fajrina & Kurniawan, 2013) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kapasitas individu dimana mereka dapat mengubah dan mengadaptasi diri sehingga untuk menghasilkan kesesuaian diri dengan lingkungan yang lebih baik dan optimal. Ada beberapa inti dari konsep kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengubah respon internal atau mengesampingkannya, kemudian menghindari diri dari bertindak menurut tendensi perilaku dan termasuk juga kemampuan untuk menghentikan tendendi perilaku yang tidak dikehendaki tersebut.

Calhoun dan Acocella (dalam Nurmala, 2007) mengemukakan bahwa terdapat dua alasan individu untuk mengontrol diri yang seharusnya secara *Continiue*. *Pertama*, individu yang hidup dengan banyak orang atau dengan kelompoknya yang sehingga ketika individu ingin memenuhi atau memuaskan keinginannya individu harus mengontrol diri perilakunya supaya tidak mengganggu kenyamanan orang lain. *Kedua*, individu didorong oleh masyarakat untuk secara konstan dapat menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya, sehingga ketika individu memenuhi tuntutan tersebut ada pengontrolan diri supaya proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal – hal menyimpang.

Goldfired dan Merbaum (dalam Gunarsa, 2012) menyebutkan bahwa kontrol diri sebagai proses yang mengharuskan dan menjadikan individu sebagai agen utama dalam membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat membawanya kearah konsekuensi positif.

Kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana karena didalamnya tercakup tiga konsep berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yakni kemam[uan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini (Averill, 1973).

Terdapat beberapa yang mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ialah keadaan emosi, kemampuan kognitif, kepribadian, minat dan usia. Faktor eksternal ialah lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat (Averill, 1973).

Messina & Messina (dalam Gunarsa, 2009) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan dan pikiran rasional, tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan diri pribadi, keberhasilan menangkai kerusakan, serta tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri sendiri.

Skinner (dalam Alwisol, 2009) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah tindakan diri yang mengontrol variabel dari luar yang menentukan tingkah laku. Dan melalui berbagai cara untuk tingkah laku tersebut dapat dikontrol seperti menghindar, penjenahan, stimuli yang tidak disukai dan memperkuat diri. Hurlock (1990) menyatakan bahwa kontrol diri sangat berkaitan dengan bagaimana individu dapat mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan dalam dirinya tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri itu kemampuan untuk mengatur dan membimbing tingkah laku sendiri yang artinya kemampuan seseorang untuk merintangai impuls – impuls atau untuk menekan atau tingkah laku impulsive. Kontrol diri menyangkut kepercayaan dapat diajukan acuan ketika individu

mengambil keputusan atau ketika ia bertindak, dan seberapa kuat individu memegang nilai.

2. Aspek – aspek Kontrol Diri

Averill (1973) menjelaskan bahwa ada tiga aspek dalam kontrol diri. Adapun aspek – aspek tersebut adalah:

- a. Kontrol perilaku (*behavioral control*), yakni kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan mengontrol perilaku yaitu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Yang mana individu dapat melakukan kontrol diri dengan baik akan mampu mengatur perilaku atas kemampuan dirinya, akan tetapi jika tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya. Serta kemampuan mengontrol stimulus untuk menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dan melakukan cara mencegah atau menjahui stimulus tersebut.
- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*), yakni kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai atau memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Kemampuan ini terdiri dari kemampuan mengantisipasi keadaan atau peristiwa yaitu dengan cara melalui pertimbangan secara relatif-objektif dan didukung oleh informasi yang dimilikinya. Serta kemampuan menafsirkan

keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi – segi positif secara subjektif.

- c. Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*), yakni kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan apa yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri akan berfungsi dengan baik dalam menentukan pilihan dengan adanya kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang sama saling memberatkan, maka dari itu aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku individu dan kemampuan mengambil keputusan individu.

3. Jenis – jenis Kontrol Diri

Block & Block (dalam Lazarus, 1976) menjelaskan bahwa ada tiga jenis kontrol diri, yaitu:

- a. *Over control*

Over control adalah merupakan suatu jenis kontrol diri yang berlebihan yang dilakukan oleh individu sehingga dapat menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus tersebut.

- b. *Under control*

Under control adalah merupakan suatu jenis kontrol diri yang mana berupa suatu kecenderungan individu untuk dapat melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.

c. *Appropriate control*

Appropriate control adalah merupakan suatu jenis kontrol diri yang mana individu tersebut dengan berusaha untuk dapat mengendalikan impuls secara tepat.

4. Faktor – faktor Kontrol Diri

Averill (1973) menyatakan bahawa kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor – faktor yang mempengaruhi kontrol diri tersebut yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah kondisi emosi dalam diri seorang individu, kemampuan kognitif, kepribadian, minat dan usia. Faktor internal ialah faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang individu yang berasal dari dalam diri sendiri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah lingkungan. Lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat menjadi faktor yang mempengaruhi kontrol diri seorang individu.

5. Fungsi Kontrol Diri

Menurut Messina dan Messina (dalam Gunarsa, 2009), berpendapat bahwa kontrol diri memiliki beberapa fungsi yaitu:

a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain

Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain yang bisa menyebabkan

individu tersebut mengabaikan atau bahkan melupakan kebutuhan pribadinya sendiri. Maka dari itu dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian yang lebih terhadap kebutuhan pribadinya, dan tidak hanya sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain yang dilingkungannya tersebut.

- b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di sekitarnya

Yang mana individu akan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya terakomodasi secara bersama-sama dan individu pun akan membatasi ruang aspirasi dirinya, dengan adanya pengendalian diri ini.

- c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

Dengan adanya pengendalian diri maka individu akan terhindar dari berbagai macam tingkah laku negatif. Pengendalian diri merupakan sebagai kemampuan individu untuk dapat menahan dorongan ataupun keinginan supaya bertingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial tersebut.

- d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang

Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, maka individu akan berusaha memenuhi berbagai macam kebutuhan hidupnya dengan takaran yang sudah sesuai kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dengan demikian, pengendalian diri tersebut dapat

membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidupnya.

6. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

Setiap manusia diciptakan dalam keadaan *fitrah* (suci) yang berarti manusia dianugerahi naluri supaya beragama lurus. Dalam menjalani kehidupan manusia sering gagal dalam upaya mengendalikan hawa nafsu yang akhirnya larut pada rayuan setan yang mengajaknya berbuat dosa. Mengikuti dorongan hawa nafsu tanpa memikirkan akibat tersebut merupakan suatu bentuk menyimpang dari fitrah kemanusiaan. Kondisi tersebut bahaya karena dapat menyebabkan hati menjadi beku dan padamnya cahanya fitrah. Seperti dalam firman Allah sebagai berikut:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya.
(Q.S An Nazi'at 40)

Ayat diatas menjelaskan bahwa seorang individu harus memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya dari dorongan-dorongan biologis dan hawa nafsu. Nafsu diri memiliki kecenderungan untuk mencari berbagai kesenangan. Seseorang yang gemar menuruti apa saja yang diinginkan oleh hawa nafsu, maka sesungguhnya ia telah terperangkap oleh nafsunya. Maka merasa takutlah terhadap

kebesarannya sehingga akan mencegah supaya tidak terjerumus dalam hal-hal negatif.

Allah SWT berfirman:

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidaklah menyukai orang-orang yang melampaui batas. (Q.S Al-A'raf 55)

Sesuai dengan ayat diatas bisa disimpulkan bahwa secara umum Al-Qur'an menganjurkan kepada setiap manusia supaya senantiasa mengontrol segala sesuatu perilaku maupun tindakannya dari hawa nafsu dan sifat yang berlebihan. Supaya individu tidak menjadi budak hawa nafsu akan tetapi individu tersebutlah yang akan mengendalikan baik dorongan-dorongan hawa nafsu dan sifat yang berlebihan tersebut.

C. Pengungkapan Diri

1. Pengertian Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri secara konseptual merupakan perilaku membuka informasi kepada pihak lain, yang dimaksud adalah ada pihak pemberi dan ada pihak lain sebagai penerima (Jourard, 1985). Terkadang sebuah situasi yang menghalangi keterbukaan diri lalu seseorang mengalami gangguan neurotik saat tidak mampu membuka diri, dengan ini dapat diartikan bahwa pengungkapan diri berhubungan dengan kesehatan mental seseorang (Jourard, 1985).

Pengungkapan diri sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain secara sukarela dan disengaja dengan maksud memberikan informasi yang akurat tentang dirinya (Pearson, 1987).

Morton (dalam Sears dkk, 1989) menyatakan bahwa pengungkapan diri bisa bersifat deskriptif dan evaluatif. Pengungkapan diri bisa disebut sebagai informasi deskriptif apabila individu menuliskan atau mengungkapkan berbagai macam fakta mengenai dirinya sendiri yang belum pernah diketahui oleh orang lain. Misalnya seperti jenis pekerjaan, alamat, usia dan sebagainya.

Pengungkapan diri bisa disebut sebagai informasi evaluatif apabila individu menuliskan atau mengungkapkan yang berkaitan dengan pendapat atau perasaan pribadi mereka terhadap sesuatu, misalnya seperti tipe orang yang disukai atau dibenci. Selain itu, pengungkapan diri pun bisa bersifat eksplisit. Yang termasuk eksplisit yaitu apabila individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang lebih bersifat rahasia dan diberitahukan sendiri oleh individu yang bersangkutan karena tidak mungkin diketahui oleh orang lain (Sears dkk, 1989).

Sedangkan Laurenceau, Barret, dan Pietromonaco (1998) dan Crider (1983) mengemukakan bahwa pengungkapan diri meliputi pikiran, pendapat, dan perasaan. Dengan individu mengungkapkan kepada orang lain, maka individu tersebut merasa dihargai,

diperhatikan, dan dipercaya oleh orang lain, dan sehingga hubungan komunikasi akan menjadi semakin akrab.

Pengungkapan diri merupakan suatu kemampuan dalam memberikan informasi. Informasi tersebut terdapat lima aspek yakni perilaku, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dengan individu yang bersangkutan. Serta informasi yang disampaikan tergantung pada kemampuan individu dalam melakukan pengungkapan diri (Devito, 1992).

Pengungkapan diri merupakan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri pada orang lain. Mempelajari pengungkapan diri multidimensi dan mengembangkan 31 aitem *Revised Self-disclosure Scala* (RSDS) yang terdiri dari lima dimensi: (1) *intent*, (2) *amount*, (3) *positiveness*, (4) *control depth*, dan (5) *honesty/accuracy*. RSDS memiliki keandalan dan validitas tinggi. Ditemukan bahwa ada hubungan yang positif antara jumlah, kontrol kedalaman dan kejujuran akurasi pengungkapan diri dengan kepercayaan dalam hubungan (Wheless dan Grotz, 1987).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri suatu bentuk kegiatan memberitahu dan membagi informasi tentang diri individu kepada individu lain yang meliputi perasaan, pikiran dan pengalaman kepada orang lain dengan suka rela. Sehingga dapat diketahui orang lain dan dapat dilihat oleh orang lain juga.

2. Aspek – aspek Pengungkapan Diri

Aspek pengungkapan diri mengacu pada aspek yang telah dirancang oleh Wheelless, instrumen untuk mengukur pengungkapan diri, yang dinamakan *Wheelless Revised Self-Disclosure Scale (RSDS)*, yang telah digunakan oleh banyak peneliti yang meneliti pengungkapan diri. Aspek pengungkapan diri yang dikemukakan oleh Wheelless (1987) yaitu:

a. Tujuan (*Intent to disclose*)

Individu melakukan pengungkapan diri dengan cara sadar dan mempunyai sebuah tujuan. Serta individu akan menyingkapkan apa yang akan ia tunjukkan untuk diungkapkan sehingga individu tersebut dapat mengontrol pengungkapan diri dengan secara sadar (De Vito, 2011). Dalam hal ini terkadang seseorang mengambil keputusan atau berpikir dengan spontan dan bahkan menyebabkan *emotional* yang menjadi kurang terkontrol.

b. Jumlah (*amount of disclosure*)

Jumlah yang berkaitan dengan tingkat keseringan individu melakukan pengungkapan diri. Jumlah pengungkapan diri sendiri didapat dari frekuensi seseorang dalam melakukan pengungkapan diri serta durasi pesan – pesan yang bersifat *self disclosure* atau waktu yang diperlukan untuk menyatakan pengungkapan diri tersebut (De Vito, 2011).

c. Positif – negatif (*positive – negative nature of disclosure*)

Dimensi ini berfokus pada informasi positif atau negatif yang akan diberikan kepada orang lain. Informasi positif seperti individu dapat mengungkapkan diri dengan baik dan menyenangkan, sedangkan informasi negatif seperti individu mengungkapkan dirinya dengan cara yang tidak baik dan tidak menyenangkan. Kualitas ini dapat menimbulkan dampak yang berbeda, baik pada orang yang melakukan pengungkapan diri tersebut maupun pada pendengarnya (De Vito, 2011).

d. Kedalaman (*control of depth of disclosure*)

Individu dapat mengontrol pengungkapan diri dengan mengungkapkan informasi-informasi yang intim. Yang mana individu dapat mengungkapkan hal-hal yang terletak antara *feriferal* dan *impersonal* atau atau mengungkapkan hal yang dianggap sebagai *feriferal* dan *impersonal* (De Vito, 2011).

e. Kejujuran – kecermatan (*honesty – accuracy of disclosure*)

Kejujuran akan mengacu pada kebenaran informasi yang dipresentasikan kepada orang lain. Lalu pengungkapan diri akan berbeda tergantung pada kejujuran. Kemudian individu dapat dengan sepenuhnya jujur atau, dapat melebih-lebihkan, atau bahkan berbohong. Selanjutnya kecermatan atau ketepatan *disclosure* akan dibatasi dengan sejauh mana individu mengetahui dan mengenal dirinya sendiri (De Vito, 2011).

3. Faktor – faktor Pengungkapan Diri

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri menurut Devito (dalam Masrurah, 2013) yaitu:

a. Besar kelompok

Pengungkapan diri lebih banyak terjadi dalam sebuah kelompok kecil daripada kelompok besar. Kelompok kecil lebih cenderung mendukung terbentuknya pengungkapan diri daripada kelompok besar. Yang dimaksud dengan kelompok kecil adalah kelompok yang terdiri dari dua orang ini dan merupakan lingkungan yang paling cocok untuk pengungkapan diri. Dalam hal ini dikarenakan adanya satu pendengar yang mana membuat orang lebih cermat dalam melakukan pengungkapan diri.

b. Perasaan menyukai (afiliasi)

Seseorang membuka diri pada orang-orang yang mereka sukai atau cintai, dan seseorang tidak akan membuka diri pada orang-orang yang mereka tidak sukai. Wheelles dan Grotz (dalam Devito, 2001) menyatakan bahwa seseorang juga membuka diri lebih banyak kepada orang yang mereka percaya.

c. Efek diadik

Seseorang melakukan pengungkapan diri apabila orang yang bersama kita juga melakukan pengungkapan diri. Efek diadik sendiri ini membuat seseorang merasa lebih aman dan memperkuat pengungkapan diri tersebut. Berg dan Archer (dalam Devito, 2001) menjelaskan bahwa pengungkapan diri akan menjadi lebih akrab

jika itu dilakukan sebagai tanggapan atas pengungkapan diri orang lain atau orang yang bersama kita.

d. Kompetensi

Seseorang yang kompeten akan lebih banyak melakukan pengungkapan diri dibandingkan dengan orang yang kurang kompeten.

e. Kepribadian

Orang-orang yang pandai bergaul dan *ekstrovet* akan melakukan lebih banyak pengungkapan diri daripada orang-orang yang kurang pandai dalam bergaul dan *introvet*. Pada umumnya orang yang pandai berbicara banyak membuka diri mereka merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi sedangkan orang yang kurang berani bicara mereka pun juga kurang mengungkapkan diri.

f. Topik

Seseorang cenderung lebih membuka diri tentang topik pekerjaan atau hobi daripada tentang kehidupan seks atau situasi keuangan. Semakin pribadi dan semakin negatif suatu topik maka semakin kecil juga kemungkinan untuk mengungkapkan tersebut.

g. Jenis kelamin

Faktor terpenting yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah jenis kelamin. Yang mana pada umumnya wanita lebih terbuka daripada pria.

4. Fungsi Pengungkapan Diri

Menurut Derlege & Grzelak (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012) menyebutkan ada lima fungsi pengungkapan diri yaitu:

a. Ekspresi Diri

Terkadang kita berbicara tentang perasaan kita untuk dapat melepaskan perasaan himpitan di dada seperti perasaan kecewa maupun perasaan yang menjengkelkan. Karena dengan kita mengekspresikan perasaan akan dapat mengurangi stres.

b. Klarifikasi Diri

Dalam proses berbagi perasaan atau pengalaman pribadi kepada orang lain, kita mungkin mendapatkan pemahaman dan kesadaran yang lebih luas. Menungkapkan diri pada orang lain mungkin akan membantu kita dan memberikan reaksi tanggapan kita terhadap situasi tersebut. Dengan begitu kita akan mendapatkan informasi yang berguna dari orang lain atau pendengar.

c. Penerimaan Sosial

Membuka diri dengan mengungkapkan tentang informasi diri sendiri guna untuk meningkatkan penerimaan sosial dan supaya kita disukai oleh orang lain.

d. Kontrol Sosial

Individu dengan mengungkapkan atau menyembunyikan informasi tentang keadaan diri individu tersebut adalah sebagai suatu bentuk alat kontrol sosial. Misalnya, individu sengaja tidak

berbicara tentang dirinya yang mana untuk melindungi privasi individu tersebut.

e. Perkembangan Hubungan

Salah satu cara untuk untuk mengawali hubungan dan bergerak ke arah intimasi dengan cara berbagi informasi pribadi dan keyakinan pribadi.

5. Tingkatan Pengungkapan Diri

Menurut Powell (dalam Hidayat, 2012) mengemukakan bahwa terdapat beberapa tingkatan yang berbeda dalam pengungkapan diri. Tingkatan-tingkatan pengungkapan diri dalam komunikasi yaitu:

- a. Basa-basi merupakan taraf pengungkapan diri yang paling lemah atau dangkal, walaupun terdapat keterbukaan diantara individu, tetapi tidak terjadi hubungan antar pribadi. Masing-masing individu berkomunikasi basa-basi sekedar kesopanan.
- b. Membicarakan orang lain yang diungkapkan dalam komunikasi hanyalah tentang orang lain atau hal-hal yang diluar dirinya. Walaupun pada tingkat ini isi komunikasi lebih mendalam tetapi pada tingkat ini individu tidak mengungkapkan diri.
- c. Menyatakan gagasan atau pendapat sudah mulai dijalin hubungan yang erat. Individu mulai mengungkapkan dirinya kepada individu lain.
- d. Perasaan, setiap individu dapat memiliki gagasan atau pendapat yang sama tetapi perasaan atau emosi yang menyertai gagasan atau pendapat setiap individu dapat berbeda-beda. Setiap hubungan

yang menginginkan pertemuan antar pribadi yang sungguh-sungguh, haruslah didasarkan atas hubungan yang jujur, terbuka dan menyaranakan perasaan-perasaan yang mendalam.

- e. Hubungan puncak, pengungkapan diri telah dilakukan secara mendalam, individu yang menjalin hubungan antar pribadi dapat menghayati perasaan yang dialami individu lainnya. Segala persahabatan yang mendalam dan sejati haruslah berdasarkan pada pengungkapan diri dan kejujuran yang mutlak.

6. Manfaat Pengungkapan Diri

Devito (2011) menyatakan bahwa keterbukaan diri memiliki beberapa manfaat bagi seseorang yaitu:

a. Pengetahuan Diri

Pandangan baru yang sering muncul ketika pengungkapan diri dalam bentuk sebuah proses konseling, konseli akan menyadari bahwa adanya aspek yang belum diketahuinya. Individu akan mendapatkan pemahaman yang baru dan lebih mendalam mengenai dirinya sendiri, yang mana dengan melewati keterbukaan diri seseorang akan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam atas dirinya.

b. Kemampuan mengatasi kesulitan

Individu terkadang cenderung memiliki perasaan ketakutan kan tidak diterima dalam suatu lingkungan karena suatu kesalahan tertentu kepada orang lain. Dengan begitu keterbukaan diri membantu individu dalam menyelesaikan

permasalahannya dengan orang lain, individu telah mempersiapkan dirinya untuk membicarakan permasalahan tersebut dengan cara yang lebih terbuka.

c. Efisiensi komunikasi

Keterbukaan diri sendiri dapat mempengaruhi suatu proses komunikasi yang dilakukan individu. Seseorang dapat lebih memahami apa yang dikatakan oleh orang lain apabila individu tersebut sudah mengetahui atau mengenal baik orang lain tersebut. Yang mana individu tersebut mendapatkan pemahaman secara utuh terhadap orang lain dan mungkin sebaliknya. Sehingga proses komunikasi yang dilakukan menjadi tepat dan efektif.

d. Kedalaman hubungan

Keterbukaan diri sangat dibutuhkan dalam membina suatu hubungan seperti sikap saling percaya, menghargai dan jujur. Dengan adanya keterbukaan diri yang seperti itu akan membuat suatu hubungan menjadi bermakna dan mendalam.

7. Bahaya Pengungkapan Diri

Menurut Taylor, Peplau, & Sears (2012) mengungkapkan bahwa ada beberapa resiko yang terjadi saat mengungkapkan diri diantara lain yaitu:

a. Pengabaian

Terkadang seseorang membagikan informasi sedikit tentang diri sendiri dengan orang lain untuk mengawali suatu

hubungan dan pengungkapan diri dibalas dengan pengungkapan diri orang lain tersebut sehingga hubungan pun berkembang. Namun, terkadang orang lain tidak peduli dengan pengungkapan diri individu tersebut dan sama sekali tidak tertarik untuk mengenalnya.

b. Penolakan

Pengungkapan diri yang dilakukan individu dengan mengungkapkan informasi diri mungkin menimbulkan penolakan sosial. Seperti halnya seorang mahasiswa mungkin tidak mengatakan pada teman sekamarnya bahwa dirinya menderita epilepsi, karena dikhawatirkan informasi ini akan membuat dirinya ditolak.

c. Hilangnya kontrol

Dalam pepatah lama ada kebenaran: “pengetahuan adalah kekuasaan” tidak jarang orang memanfaatkan informasi yang mereka ketahui atau yang diberikan kepada mereka untuk menyakiti atau bahkan untuk mengontrol perilaku individu tersebut. Misalnya, seseorang pemuda yang menceritakan informasi dirinya kepada temannya bahwa dirinya takut untuk mendekati wanita. Di kemudian hari, ketika teman itu marah mungkin ia akan melakukan intimidasi pemuda itu dengan mengancamnya bahwa akan membocorkan rahasianya tersebut.

d. Pengkhianatan

Ketika seseorang menceritakan informasi pribadinya kepada orang lain, dan individu itu sering berasumsi atau mungkin bahkan secara tegas meminta supaya informasi tentang individu tersebut dirahasiakan. Namun sayangnya orang lain tersebut berkhianat.

8. Pengungkapan Diri dalam Perspektif Islam

Pengungkapan diri adalah bentuk komunikasi yang dilakukan individu dengan membagikan informasi tentang dirinya kepada orang lain. Sehingga dengan hal ini mengakibatkan informasi diketahui oleh orang lain atau dapat dilihat oleh orang tertentu saja. Pengungkapan diri ini dapat dikatakan bagian dari perasaan mengeluh. Dalam Al Qur'an telah dijelaskan sebagai berikut:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١)
إِلَّا الْمُصَلِّينَ (٢٢)

Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat. (Q.S Al-Ma'arij 19-22)

Ayat diatas menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan memiliki sifat keluh kesah. Yang mana berkeluh kesah merupakan bagian dari pengungkapan diri. Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat. Dalam hal ini, bisa diartikan bahwa alangkah baiknya jika pada jejaring media sosial tidak hanya digunakan

untuk mengungkapkan diri kita dengan berkeluh kesah akan tetapi digunakan untuk melakukan hal-hal atau kegiatan yang lebih positif.

D. Hubungan antara Variabel Y dengan Variabel X

1. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kontrol Diri

Di era globalisasi sekarang ini dimana terjadi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat. Setiap pengguna media sosial dapat menelusuri berbagai macam informasi dengan adanya internet yang saling terkoneksi (Santrock, 2007).

Jejaring sosial dengan berbagai beragam bentuk yang dapat digunakan oleh pengguna internet. Yang mana media sosial saat ini sangat digemari oleh banyak pengguna terutama remaja. Dengan hal ini remaja yang sering bermain internet atau media sosial tidak dapat mengontrol perilaku. Serta dapat menimbulkan dampak negatif seperti tidak peduli dengan lingkungan sekitar, kurang sosialisasi dengan lingkungan, tersebarnya data pribadi, rawan terjadi perselisihan dan penipuan. Maka dari itu diperlukan adanya mekanisme yang bisa membantu untuk mengarahkan perilaku yang mana disebut dengan kontrol diri (Harahap, 2017).

Bandura (dalam Hurlock, 1997) menyatakan kontrol diri sebagai metode “peneladanan” yang mana suatu metode untuk menumbuhkan kemampuan mengontrol diri pada anak.

Peneladanan merupakan cara belajar dengan menirukan orang lain, membentuk respon tanpa penguatan langsung (tanpa *reward* dan *punishment*) adapun hal ini yang dapat sesuai dengan pengajaran kontrol diri tersebut. Dalam hal ini yang dapat membedakan kemampuan kontrol diri yaitu cara berfikir individu terhadap stimulus. Seperti individu yang mempunyai kemampuan cara berfikir positif akan dapat menghadapi suatu situasi dengan stimulus tertentu dan dapat lebih mampu mengendalikan dirinya.

Menurut Kadzin (dalam Agoes, 2003) melakukan proses interaksi dengan orang lain melalui media sosial atau internet merupakan dimana individu akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap baik dan yang paling tepat bagi individu tersebut yakni dengan perilaku yang bisa menyelamatkan dari interaksinya. Adapun dari akibat negatif yang disebabkan karena adanya respon yang dilakukannya. Oleh sebab itu, kontrol diri sangat diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan membantu dalam mengatasi berbagai macam hal yang kemungkinan terjadi dari luar.

Penelitian yang membahas tentang kontrol diri dan intensitas penggunaan jejaring sosial, yaitu salah satunya adalah penelitian yang telah dilakukan oleh Muna & Astuti (2012) pada remaja akhir. Dimana hasilnya diperoleh r hitung sebesar -0.369 dengan $p= 0.000$ yang diartikan terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan

media sosial. Bisa ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri individu maka semakin rendah pula intensitas penggunaan media sosial tersebut.

2. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Pengungkapan Diri

Sebagai makhluk sosial remaja dituntut untuk bisa berinteraksi bukan hanya dalam lingkungan keluarga tetapi juga lingkungan sosial diluar keluarga. Dengan hal ini remaja menjalin hubungan keakraban dengan teman sebayanya. Yang mana masa remaja ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang melibatkan kognitif, biologis, dan sosioemosional. Adanya media sosial yang membuka wadah baru untuk melakukan komunikasi secara efektif. jarak dan waktu yang terbatas bukan lagi menjadi penghalang untuk tetap bisa berkomunikasi dengan teman atau keluarga (Ristiana, 2018).

Intensitas penggunaan media sosial secara berlebihan akan menyebabkan banyak pengguna yang mengalami kebergantungan atau kecanduan yang tidak bisa lepas dari akses media sosial. Media sosial yang melengkapi segala fasilitasnya maka menyebabkan masyarakat tidak bisa lepas dari *gadget* untuk mengakses media sosial (Laksana, 2018).

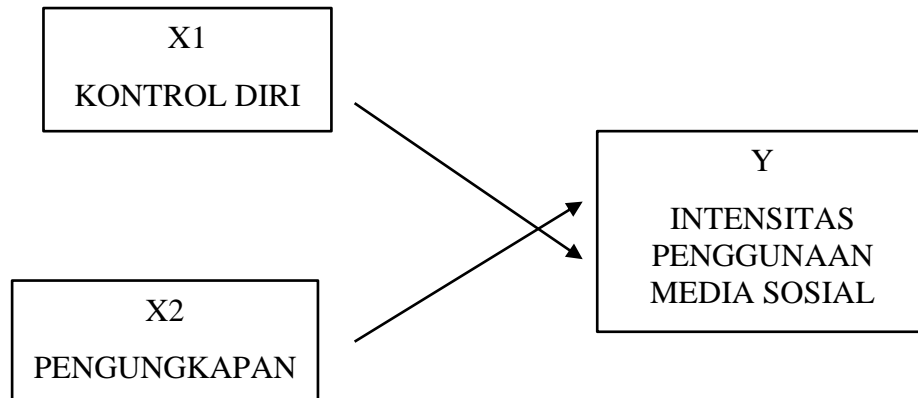
Pengungkapan diri adalah informasi tentang diri sendiri, pikiran, perasaan dan perilaku seseorang. Pengungkapan diri tidak hanya dilakukan hanya komunikasi interpersonal akan tetapi

melalui situs jejaring media sosial. Individu melakukan pengungkapan diri dengan cara melalui *chatting*, *update* foto, *update* status dan sebagainya (Devito, 2001).

Penelitian tentang hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial *facebook* dan pengungkapan diri yang dilakukan oleh Yuniar & Nurwidawati (2012) pada siswi-siswi kelas VII SMP Negeri 26 Surabaya. Hasilnya koefisien korelasi sebesar 0,443 yang dapat diartikan bahwa ada hubungan positif antara variabel tersebut. Sedangkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa intensitas penggunaan situs jejaring sosial *facebook* dan pengungkapan diri pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki di SMP Negeri 26 Surabaya.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat pengungkapan diri akan dapat mempengaruhi tingkat penggunaan media sosial pada individu. Maka semakin tinggi tingkat pengungkapan diri, maka semakin tinggi pula tingkat penggunaan media sosial baik dari segi frekuensi maupun dari segi durasi pemakaian media sosial tersebut.

E. Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

Ha: Ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan pengungkapan diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan pengungkapan diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan suatu proses untuk menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui (Kasiram, 2008). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif korelatif. Penelitian deskriptif yakni penelitian yang menjelaskan atau menerangkan peristiwa berdasarkan data yang ada. Sedangkan penelitian korelasional merupakan suatu alat statistic, yang dirancang khusus untuk membandingkan hasil pengukuran data atau lebih variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat pengaruh antar dua atau lebih variabel tersebut (Arikunto, 2010).

Dengan demikian maka penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru Universitas Isla Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian variabel dikenal sebagai segala bentuk sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian bisa ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu:

1. Variabel Bebas (X1) : Kontrol diri (*self-control*)
2. Variabel Bebas (X2) : Pengungkapan diri (*self-disclosure*)
3. Variabel terikat (Y) : Intensitas penggunaan media sosial

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007). Definisi dalam penelitian ini adalah:

1. Kontrol Diri

Definisi operasional kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan dirinya dilihat dalam hal kedisiplinan, melakukan sesuatu secara disengaja atau tidak, pola hidup sehat, regulasi diri dalam etika bekerja dan reliabilitas dalam melakukan sesuatu.

2. Pengungkapan Diri

Definisi operasional pengungkapan diri adalah mengungkapkan informasi kepada orang lain. Hal yang diungkapkan berhubungan dengan informasi yang bersifat personal, perasaan, sikap dan pendapat baik yang disembunyikan maupun yang tidak disembunyikan. Adapun individu yang akrab dengan orang lain mereka cenderung untuk membagi informasi tentang dirinya yang berupa perilaku dan kualitas dirinya tersebut.

3. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Definisi operasional intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat penggunaan media sosial, yang mencakup berapa

lama atau durasi dan sering atau frekuensi seseorang dalam menggunakan media sosial dalam suatu rentang waktu tertentu. Tingkat penggunaan dinyatakan dalam jumlah jam akses per minggu, dimana durasi tiap kali akses diakumulasi dengan frekuensi rata-rata penggunaan per minggu.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 1993). Menurut Azwar (2007) populasi didefinisikan sebagai subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2009) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 50 responden.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014). Menurut Arikunto (2013) mendefinisikan sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Roscoe (dalam Sugiyono, 2010) besarnya sampel adalah 30-500 responden. Dalam penelitian ini, jumlah responden adalah 50 responden. Adapun

teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni salah satu teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian-penelitian yang lebih mengutamakan tujuan penelitian daripada sifat populasi dalam menentukan sampel penelitian (Bungin, 2006). Sugiyono (2010) mengatakan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Adapun ketentuan sampel pada penelitian ini yaitu:

- a. Tergolong remaja akhir yang rentan usia yakni 18-21 tahun
- b. Mempunyai akun media sosial

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menurut Arikunto (2013) adalah cara pengambilan data. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Psikologi. Skala psikologi merupakan suatu daftar yang aitem-aitem stimulsinya berupa pernyataan atau pertanyaan yang didasari indikator-indikator yang mengacu pada alat ukur aspek atau atribut efektif (Azwar, 2007).

Penelitian ini menggunakan skala *likert*, yang mana skala ini merupakan teknik mengukur sikap dimana subjek diminta untuk mengindikasikan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap masing-masing pernyataan. Bentuk skala dalam skala *likert* menyediakan pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan terdapat 4 jawaban yaitu selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), tidak pernah (TP).

Dalam penelitian ini ada tiga bentuk skala yaitu pertama, skala kontrol diri, skala pengungkapan diri, dan skala intensitas penggunaan media sosial.

1. Skala Kontrol Diri (*self-control*)

Skala kontrol diri ini meliputi 3 aspek dan 6 indikator menurut Averill (1973) adapun rincian bentuk skala terdapat dalam blue print, sebagai berikut:

Tabel 3.1
Blue Print Kontrol Diri

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
Kontrol perilaku (<i>behavior control</i>)	Kemampuan mengendalikan keadaan	1, 2	3, 4	4
	Kemampuan mengatur stimulus	5	7, 8	3
Kontrol kognitif (<i>cognitive control</i>)	Kemampuan mempertimbangkan keadaan	6, 9	11, 12	4
	Kemampuan menilai keadaan	10, 13	15, 16	4
Mengontrol keputusan (<i>decisional control</i>)	Kemampuan mengambil keputusan	14, 17	19, 20	4
	Kemampuan memilih tindakan	18, 21	22, 23	4

2. Skala Pengungkapan Diri (*self-disclosure*)

Skala pengungkapan diri dalam penelitian ini mengadopsi skala *Revised Self-disclosure Scale (RSDS)* dari Wheelless (1978) untuk mengukur bagaimana individu mengungkapkan dirinya dalam berkomunikasi menggunakan media sosial. RSDS terdiri dari 32 aitem yang berdasarkan lima dimensi yaitu, jumlah (*amount of disclosure*), tujuan (*intent to disclosure*), positif-negatif (*positive-negative nature of disclosure*), kejujuran-kecermatan (*honesty-accuracy of disclosure*), dan kedalaman (*control of depth of disclosure*). Adapun *blueprint* pada pengungkapan diri lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.2
Blue Print Pengungkapan Diri

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
Tujuan (<i>intent</i>)	Sadar tujuan melakukan pengungkapan diri	1, 2, 5	3	4
Jumlah (<i>amount</i>)	Frekuensi dalam pengungkapan diri	6, 8, 9	4, 7	5
Positif-negatif (<i>positive-negative</i>)	Pengungkapan diri yang positif Pengungkapan diri yang bersifat negatif	11, 12, 14	10, 13	5
Kedalaman (<i>depth-intimacy</i>)	Menceritakan informasi-informasi yang bersifat pribadi	15, 17, 18	16, 19, 20	6
Kejujuran-kecermatan (<i>honesty-accuracy</i>)	Jujur dalam mengungkapkan informasi	21, 24	22, 23	4

3. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Untuk mengukur variabel intensitas mengakses media sosial menggunakan skala yang peneliti buat sendiri berdasarkan aspek-aspek intensitas yaitu frekuensi dan durasi penggunaan media sosial tersebut. Pada aspek durasi penggunaan media sosial mengacu pada kategorisasi yang dibuat oleh *The graphic, visualizationn & usability center, the Georgia institutr of technology* (Chairunnisa, 2010).

Tabel 3.3
Blue Print Intensitas Penggunaan Media Sosial

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
Durasi	Jumlah sering dalam penggunaan media sosial	1, 3	2	3
Frekuensi	Lama dalam penggunaan media sosial	4, 6	5	3

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah sejauh mana akurasi suatu alat ukur atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Azwar (2014) menyatakan bahwa pengukuran mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut. Hasil penelitian dikatakan valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data

yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti (Sugiyono, 2014).

Metode validitas isi dalam penelitian ini menggunakan Uji *Aiken's Validity*. *Aiken's Validity* merupakan salah satu yang digunakan untuk mengukur validitas isi. Azwar (2012) menyatakan Aiken merumuskan *Aiken's V* untuk menghitung *content-validity-coefficient* yang didasarkan pada penelitian panel ahli sebanyak n orang untuk menilai sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur. Dalam metode ini, penilai atau *Subject Matter expert* (SME) yang terdiri dari panelis dipersilahkan untuk menjawab pertanyaan disetiap aitem dengan empat pilihan berikut:

- a. Selalu
- b. Sering
- c. Kadang-kadang
- d. Tidak pernah

Azwar (2012) menjelaskan nilai validitas yang sama atau lebih besar dari 0,05 dapat dijustifikasi memiliki validitas isi yang baik. Untuk menghitung nilai validitas aiken, dapat menggunakan rumus sebagai berikut.

$$V = \frac{\sum s}{[n(c-1)]}$$

Keterangan:

- lo : angka penilaian validitas yang terendah
 c : angka penilaian validitas tertinggi

r : angka yang diberikan oleh penilai

$\sum s$: selisih antara angka yang diberikan penilai (r) dengan angka penilaian validitas terendah (l_0)

Berikut adalah panelis yang dipilih peneliti untuk menilai skala dalam penelitian ini.

- a. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
- b. Selly Candra Ayu, M.Si
- c. Novia Solichah, M.Si

Setelah melakukan uji aitem dengan metode Aiken's V selanjutnya skala diuji coba kepada responden yang akan dijadikan subjek penelitian. Azwar (2016) menjelaskan bahwa suatu instrumen dikatakan shahih atau valid ketika nilai $r_{ix} \geq 0,30$. Apabila ternyata jumlah sebuah aitem yang valid tidak bisa mencukupi yang yang sesuai maka batas kriterianya dapat sedikit diturunkan menjadi $\geq 0,25$. Instrumen penelitian ini menggunakan nilai validitas $r_{ix} \geq 0,25$. Hasil uji validitas yang diperoleh pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Aitem		jumlah
		Valid	Gugur	
Kontrol perilaku	Kemampuan mengendalikan keadaan	2, 3, 4	1	3
	Kemampuan mengatur stimulus	5, 7, 8		3
Kontrol kognitif	Kemampuan mempertimbangkan	6, 9, 11	12	3

	keadaan Kemampuan menilai keadaan	10,13, 15, 16		4
Mengontrol keputusan	Kemampuan mengambil keputusan	14, 19, 20	17	3
	Kemampuan memilih tindakan	18, 21, 22, 23		4
	Jumlah			20

Tabel 3.5

Hasil Uji Validitas Skala Pengungkapan Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
Tujuan	Sadar tujuan melakukan pengungkapan	3	1, 2, 5	1
Jumlah	Frekuensi dalam pengungkapan diri	4, 7	6, 8, 9	2
Positif- negatif	Pengungkapan diri yang positif pengungkapan diri yang bersifat negatif	11,	12, 14, 10, 13	1
Kedalaman	Menceritakan informasi- informasi yang bersifat pribadi	15, 18, 16, 19, 20	17	5
Kejujuran- kecermatan	Jujur dalam mengungkapkan informasi	22, 23	21, 24	2
	Jumlah			11

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Intensitas Penggunaan Media Sosial

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
Frekuensi	Jumlah sering dalam penggunaan media sosial	1, 3	2	2
Durasi	Lama dalam penggunaan media sosial	4, 6	5	2
Jumlah				4

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan serapan dari kata *reliability* yang mempunyai kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*). Ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2009). Untuk mengukur realibilitas pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengukuran *Alpha Cronbach*. Pengolahan dan perhitungan data penelitian yaitu menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) for windows.

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1.00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1.00 berarti semakin

tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Hasil uji reliabilitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.7
Hasil Reliabilitas Kontrol Diri, Pengungkapan Diri,
Intensitas Penggunaan Media Sosial

Klasifikasi	Skor	Keterangan
<i>Kontrol Diri</i>	0.871	Reliabilitas Tinggi
<i>Pengungkapan Diri</i>	0.487	Reliabilitas Sedang
<i>Intensitas Penggunaan Media Sosial</i>	0.264	Reliabilitas Rendah

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data ialah melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah (Sugitono, 2014). Penelitian ini menggunakan dua model analisis yaitu analisis deskriptif dan analisis regresi. Baik analisis regresi maupun analisis deskriptif dilakukan dengan bantuan program *Microsoft Excel dan Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16 for windows*. Adapun penjelasan hasil deskriptif dapat dilihat sebagai berikut:

1. Analisa Deskripsi

Analisis deskripsi ini berisikan paparan data hasil penelitian. Analisis deskripsi yaitu analisis statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau

menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2014).

a. Mean Empirik

$$M = \frac{\sum \text{skor subyek}}{\sum \text{subyek}}$$

Keterangan :

M : mean empirik

\sum skor : jumlah skor total semua subyek

\sum subyek : jumlah subyek penelitian

b. Mean Hipotetik

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\text{maks}} + i_{\text{min}}) \sum \text{item yang diterima}$$

Keterangan :

μ : mean hipotetik

i_{maks} : skor tertinggi aitem

i_{min} : skor terendah aitem

\sum item : jumlah aitem

c. Standar Deviasi

Setelah mean atau rata-rata diketahui, maka selanjutnya adalah mencari standar deviasi dengan rumus:

$$SD = \frac{1}{6} (i_{\text{Max}} - i_{\text{Min}})$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

i_{Max} = skor tertinggi item

i_{Min} = skor terendah item

d. Kategorisasi

Hubungan kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru UIN Malang dapat dilihat melalui kategorisasi berikut :

Tabel 3.8 Rumus Kategorisasi

No	Kategori	Skor
1	Tinggi	$X > (M+1SD)$
2	Sedang	$(M-1SD) \leq X \leq (M+1SD)$
3	Rendah	$X < (M-1SD)$

Keterangan :

X = Skor yang diperoleh subjek pada skala

M = Mean

SD = Standar Deviasi

2. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal atau tidak dengan melihat nilai *Kolmogorov-Smirnov*. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas yaitu jika nilai signifikannya lebih dari 0.05 maka data tersebut normal dan sebaliknya (Nisfiannoo4, 2009).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen bersifat linier (garis lurus). Hasil yang diperoleh melalui uji linieritas akan menentukan analisis regresi yang akan digunakan (Nisfiannor, 2009). Dasar pengambilan keputusan uji normalitas yaitu jika nilai signifikannya pada *Deviation from Linearity* lebih dari 0.05 maka data tersebut linier.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda (*multiple regression analysis*) adalah regresi dimana variabel terikatnya (y), dihubungkan dengan lebih dari satu variabel bebas (X_1, X_2, X_n), namun masih menunjukkan diagram hubungan yang linier (Hasan, 2012). Hasil analisis regresi berganda dapat diperoleh beberapa informasi, yakni pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, presentase besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dan juga hubungan antar variabel.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Deskripsi Tempat Penelitian

Universitas Islam Negeri (UIN) Malang berdiri berdasarkan Surat Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Bermula dari gagasan para tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi islam di bawah Departemen Agama, dibentuklah panitia pendirian pendidikan IAIN cabang Surabaya melalui surat keputusan Menteri Agama No. 17 tahun 1961 yang bertugas untuk mendirikan Fakultas Syariah yang berkedudukan di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah yang berkedudukan di Malang. Keduanya merupakan fakultas cabang IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan diresmikan secara bersamaan oleh Menteri Agama pada 28 Oktober 1961.

Sempat bernama Universitas Islam Indonesia-Sudan (UIIS) sebagai implementasi kerjasama antar pemerintah Indonesia dan Sudan dan diresmikan oleh Wakil Presiden RI H. Hamzah Haz pada 21 Juli 2002 yang juga dihadiri oleh Wakil Presiden Republik Sudan serta para pejabat tinggi pemerintah Sudan, secara spesifik akademik, Universitas ini mengembangkan ilmu pengetahuan tidak saja bersumber dari metode-metode ilmiah melalui penalaran logis seperti observasi dan eksperimentasi, tetapi juga bersumber dari al-Qur'an dan Hadits yang selanjutnya disebut paradigma integrasi. Oleh karena itu, posisi al-

Qur'an dan Hadits menjadi sangat sentral dalam kerangka integrasi keilmuan tersebut.

UIN Maliki Malang mengalami perubahan status beberapa kali, yaitu awalnya bernama Fakultas Tarbiyah Sunan Ampel Malang (1961-1997), Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang (1997-2002), Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS) pada tahun (2002-2004), dan terakhir menjadi UIN Maliki Malang.

Secara kelembagaan sampai saat ini memiliki tujuh Fakultas dan program pasca sarjana:

- 1) Fakultas Tarbiyah, memiliki beberapa jurusan:
 - a) Pendidikan Agama Islam
 - b) Ilmu Pengetahuan Sosial
 - c) Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
 - d) Pendidikan Bahasa Arab
 - e) Pendidikan Islam Anak Usia Dini
 - f) Manajemen Pendidikan Islam
- 2) Fakultas Syariah, memiliki beberapa jurusan:
 - a) Al-ahwal as-Syaksiyah
 - b) Hukum Bisnis Syariah
 - c) Hukum Tata Negara
 - d) Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
- 3) Fakulta Humaniora, memiliki beberapa jurusan:
 - a) Bahasa dan Sastra Arab
 - b) Sastra Inggris

- 4) Fakultas Psikologi, memiliki jurusan
 - a) Psikologi
- 5) Fakultas Ekonomi, memiliki beberapa jurusan:
 - a) Manajemen
 - b) Akuntansi
 - c) Perbankan Syariah
- 6) Fakultas Sains dan Teknologi, memiliki beberapa jurusan:
 - a) Matematika
 - b) Biologi
 - c) Fisika
 - d) Kimia
 - e) Teknik Informatika
 - f) Teknik Arsitektur
- 7) Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, memiliki jurusan:
 - a) Farmasi
 - b) Pendidikan Dokter
 - c) Profesi Dokter

Adapun program Pascasarjana memiliki 10 program studi magister, yaitu:

- 1) Megister Manajemen Pendidikan Islam
- 2) Magister Pendidikan Bahasa Arab
- 3) Magister Studi Ilmu Agama Islam
- 4) Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

- 5) Magister Pendidikan Agama Islam
- 6) Magister al-Ahwal al-Syakhsiyyah
- 7) Magister Ekonomi Syariah
- 8) Magister Pendidikan Matematika
- 9) Magister Biologi
- 10) Magister Psikologi

Terletak di Jalan Gajayana 50, Dinoyo Malang dengan lahan seluas 14 hektar. Universitas ini memodelisasi diri secara fisik sejak September 2005 dengan membangun gedung rektorat, fakultas, kantor administrasi, perkuliahan, perpustakaan, laboratorium, kemahasiswaan, pelatihan, olahraga, *business center*, poliklinik, masjid dan ma'had yang sudah lebih dulu ada dengan pendanaan dari *Islam Development Bank* (IDB) melalui surat persetujuan IDB No. 4/IND/1287 tanggal 17 Agustus 2004. Dengan performansi fisik yang megah dan moderen, tekad, semangat serta komitmen yang kurat dari seluruh anggota sivitas akademik seraya memohon ridlo dan petunjuk Allah SWT, Universitas ini bercita-cita menjadi *the center of excellent dan center of Islamic civilization* sekaligus mengimplementasikan ajaran islam sebagai rahmay bagi semesta alam.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian yang berjudul "Hubungan Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang" ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2020.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Penelitian ini mengambil responden menggunakan metode *purposive sampling*. Mahasiswa yang menjadi subjek penelitian memiliki kriteria yang ditetapkan oleh peneliti yaitu, mahasiswa tergolong remaja akhir yang berusia 18-21 tahun, mempunyai akun media sosial. Peneliti menggunakan fitur *google form* untuk menyebar angket dan mendapatkan responden.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

- a) Peneliti membuat angket penelitian dengan menggunakan *google form*
- b) Peneliti memperkenalkan diri pada *google form* yang telah dibuatnya terlebih dahulu
- c) Peneliti menjelaskan tujuan pengambilan data penelitian yang dipergunakan untuk memenuhi tugas akhir atau skripsi
- d) Peneliti menjelaskan cara pengisian angket yang diberikan
- e) Peneliti menyebarkan *link google form* yang telah dibuat kepada teman-temannya baik secara *personal chat* melalui *whatsapp* dan *instagram* yang dimilikinya.

5. Hambatan-hambatan

- a) Penyebaran kuesioner melalui *google form*, peneliti meminta beberapa temannya untuk ikut serta membagikan *link* tersebut ke teman-teman yang lainnya.

- b) Pengambilan data menggunakan metode *purposive sampling*, sehingga peneliti harus mencari subjek yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan tersebut.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi dari sebuah data yang diteliti memiliki distribusi normal atau tidak. Arikunto (2013) menyatakan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data penelitian memiliki distribusi normal, sebaliknya apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian memiliki distribusi tidak normal.

Tabel 4.1
Hasil Uji Normalitas

Klasifikasi	Nilai <i>Asymp sig.</i> (2-tailed)	keterangan
Kontrol Diri	0,829	Berdistribusi Normal
Pengungkapan Diri	0,789	Berdistribusi Normal
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,561	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut diperoleh signifikansi sig. (p) kontrol diri yaitu $0,829 > 0,05$ dan nilai sig. (p) pengungkapan diri yaitu $0,789 > 0,05$ dan nilai sig. (p) intensitas penggunaan media sosial $0,561 > 0,05$. Dalam penelitian ini tidak terjadi gangguan asumsi normalitas pada data kontrol diri,

pengungkapan diri dan intensitas penggunaan media sosial yang bisa diartikan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui antara variabel independent dengan variabel dependent memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Adapun pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.0 *for windows* dan sebagai berikut hasil dari uji linieritas dalam penelitian ini :

Tabel 4.2
Hasil Uji Linieritas

Klasifikasi	Nilai Sig.	Keterangan
Kontrol Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,209	Linier
Pengungkapan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,259	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial diperoleh nilai signifikan sig. (p) $0,209 > 0,05$ dan uji linieritas antara pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial diperoleh nilai sig. (p) $0,259 > 0,05$. Maka bisa dijelaskan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial dan terdapat hubungan linier secara signifikan antara pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial.

2. Analisis Deskripsi

a. Deskripsi Tingkat Kontrol Diri

Tingkat mahasiswa baru UIN malang dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu: tinggi, sedang, rendah.

1) Skor empirik

Mean Empirik

$$\begin{aligned} M &= \frac{\sum fx}{N} \\ &= \frac{3017}{50} \\ &= 59,9 = 60 \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

Standar Deviasi

$$\begin{aligned} SD &= \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n x_i^2 - (\sum_{i=1}^n x_i)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{(50)(186225) - (3017)^2}{50(49)}} \\ &= \sqrt{\frac{9311250 - 9102289}{2401}} \\ &= \sqrt{\frac{208961}{2401}} \\ &= \sqrt{87} \\ &= 7,5 \end{aligned}$$

Tabel 4.3
Mean dan Standar Deviasi Empirik Kontrol Diri

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Kontrol Diri	60	7,5

Berdasarkan hasil yang dipaparkan diatas nilai mean dan standar deviasi empirik menunjukkan skor mean empirik kontrol diri pada mahasiswa baru UIN Malang sebesar 60 dan skor

standar deviasi empirik kontrol diri pada mahasiswa baru UIN Malang sebesar 7,5.

2) Skor Hipotetik

Mean Hipotetik

$$\begin{aligned}\mu &= \frac{1}{2} (i_{\text{maks}} + i_{\text{min}}) \sum \text{item yang diterima} \\ &= \frac{1}{2} (4 + 1) (20) \\ &= \frac{1}{2} \cdot (5) (20) \\ &= 50\end{aligned}$$

Standar Deviasi Hipotetik

$$\begin{aligned}\sigma &= \frac{1}{6} (X_{\text{maks}} - X_{\text{min}}) \\ &= \frac{1}{6} (77 - 42) \\ &= \frac{1}{6} (35) \\ &= 5,8\end{aligned}$$

Tabel 4.4
Mean dan Standar Deviasi Hipotetik Kontrol Diri

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Kontrol Diri	50	5,8

Setelah diketahui nilai *mean* dan standar deviasi hipotetik, selanjutnya menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat kontrol diri dengan menggunakan standar norma klasifikasi, sebagai berikut:

$$\begin{aligned}\text{a) Tinggi} &= X \geq (M + 1SD) \\ &= X \geq (50 + 1(5,8)) \\ &= X \geq 55,8\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{b) Sedang} &= (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD) \\
 &= (50 - 1(5,8)) \leq X < (50 + 1(5,8)) \\
 &= 44,2 \leq X < 55,8
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{c) Rendah} &= X < (M - 1SD) \\
 &= X < (50 - 1(5,8)) \\
 &= X < 44,2
 \end{aligned}$$

Tabel 4.5
Kategori Tingkat Kontrol Diri

Kategorisasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq 55,8$
Sedang	$44,2 \leq X < 55,8$
Rendah	$X < 44,2$

Tabel 4.6
Deskripsi Kategori Tingkat Kontrol Diri

Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase
$X \geq 56$	Tinggi	34	68%
$44 \leq X < 56$	Sedang	13	26%
$X < 44$	Rendah	3	0%
Jumlah		50	100%

Grafik 4.1
Kategorisasi Tingkat Kontrol Diri

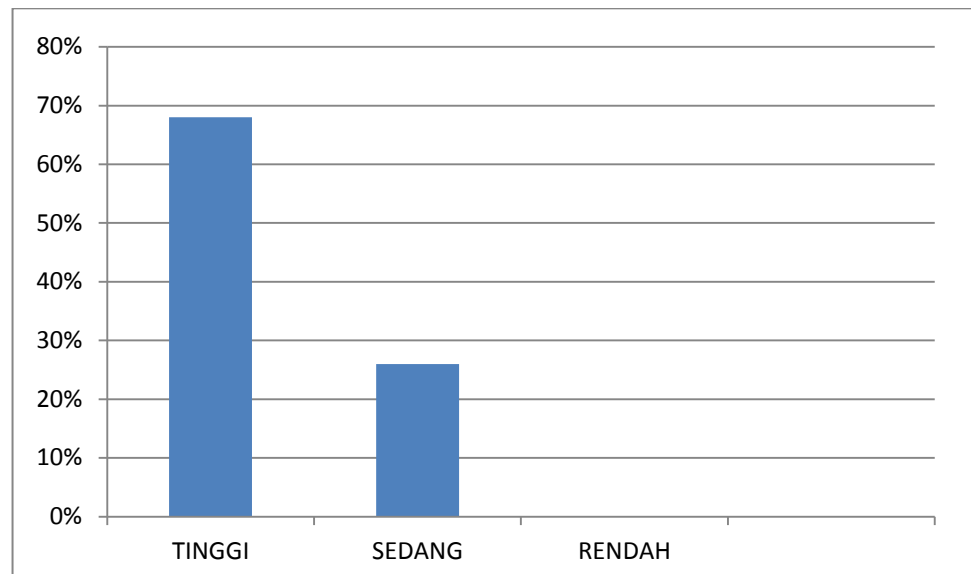
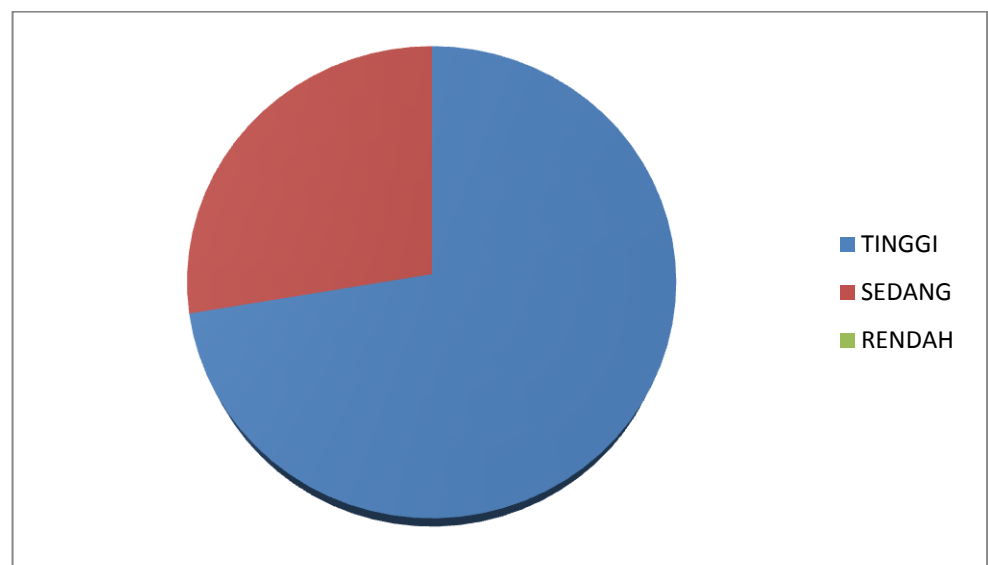


Diagram 4.1
Kategorisasi Tingkat Kontrol Diri



Berdasarkan grafik 4.1 di atas menunjukkan bahwa frekuensi dan prosentase tingkat kontrol diri mahasiswa baru UIN Malang mayoritas memiliki tingkat kontrol diri dengan kategori tinggi. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan hasil skor yang

diperoleh, yaitu sebesar 68% memiliki kontrol diri dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 34 mahasiswa, sebesar 26% memiliki kontrol diri dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 16 mahasiswa, dan sebesar 0% memiliki kontrol diri dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 3 mahasiswa.

b. Deskripsi Tingkat Pengungkapan Diri

Tingkat pengungkapan diri pada mahasiswa baru UIN Malang dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang, rendah.

1) Skor Empirik

Mean

$$\begin{aligned} M &= \frac{\sum fx}{N} \\ &= \frac{2670}{50} \\ &= 53 \end{aligned}$$

Standar Deviasi

$$\begin{aligned} SD &= \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n x_i^2 - (\sum_{i=1}^n x_i)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{(50)(144190) - (2670)^2}{50(49)}} \\ &= \sqrt{\frac{7209500 - 7128900}{2401}} \\ &= \sqrt{\frac{80600}{2401}} \\ &= \sqrt{33} \\ &= 1 \end{aligned}$$

Tabel 4.7
Mean dan Standar Deviasi Empirik Pengungkapan Diri

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Pengungkapan Diri	53	1

Berdasarkan hasil di atas nilai *mean* dan standar deviasi empirik menunjukkan bahwa skor *mean* empirik pengungkapan diri pada mahasiswa baru UIN Malang sebesar 53 dan standar deviasi empirik pengungkapan diri pada mahasiswa baru UIN Malang memiliki skor 1.

2) Skor Hipotetik

Mean Hipotetik

$$\begin{aligned}\mu &= \frac{1}{2} (i_{\text{maks}} + i_{\text{min}}) \sum \text{item yang diterima} \\ &= \frac{1}{2} (4 + 1) (11) \\ &= \frac{1}{2} \cdot (5) (11) \\ &= 27\end{aligned}$$

Standar Deviasi Hipotetik

$$\begin{aligned}\sigma &= \frac{1}{6} (X_{\text{maks}} - X_{\text{min}}) \\ &= \frac{1}{6} (64 - 43) \\ &= \frac{1}{6} (21) \\ &= 3\end{aligned}$$

Tabel 4.8
Mean dan Standar Deviasi Hipotetik Pengungkapan Diri

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Pengungkapan Diri	27	3

Setelah diketahui nilai *mean* dan standar deviasi hipotetik, selanjutnya menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat pengungkapan diri dengan menggunakan standar norma klasifikasi, sebagai berikut:

$$\text{a) Tinggi} = X \geq (M + 1SD)$$

$$= X \geq (27 + 1(3))$$

$$= X \geq 30$$

$$\text{b) Sedang} = (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$$

$$= (27 - 1(3)) \leq X < (27 + 1(3))$$

$$= 24 \leq X < 30$$

$$\text{c) Rendah} = X < (M - 1SD)$$

$$= X < (27 - 1(3))$$

$$= X < 24$$

Tabel 4.9
Kategorisasi Tingkat Pengungkapan Diri

Kategorisasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq 30$
Sedang	$24 \leq X < 30$
Rendah	$X < 24$

Tabel 4.10
Deskripsi Kategori Tingkat Pengungkapan Diri

Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase
$X \geq 30$	Tinggi	50	100%
$24 \leq X < 30$	Sedang	0	0%
$X < 24$	Rendah	0	0%
Jumlah		50	100%

Grafik 4.2
Kategorisasi Tingkat Pengungkapan Diri

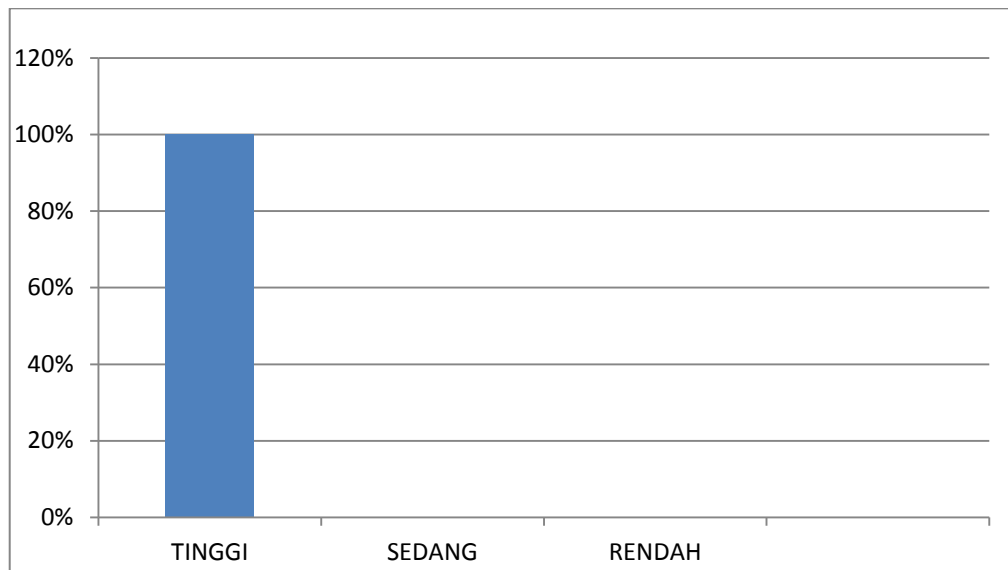
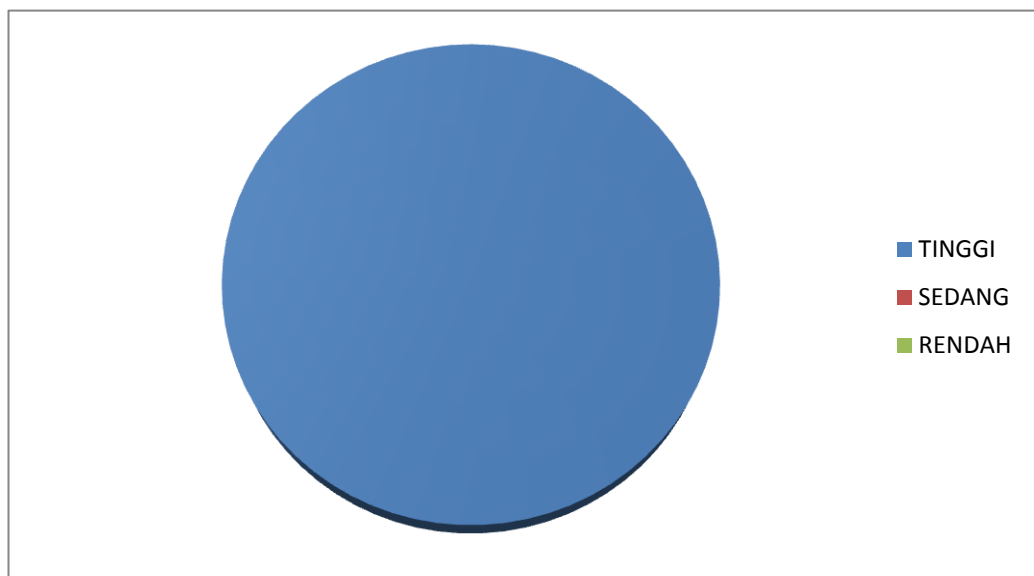


Diagram 4.2
Kategorisasi Tingkat Pengungkapan Diri



Berdasarkan hasil grafik 4.2 dan diagram 4.2 di atas menunjukkan bahwa frekuensi dan prosentase tingkat pengungkapan diri mahasiswa baru UIN Malang memiliki tingkat pengungkapan diri dengan kategori tinggi. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan

hasil skor yang diperoleh; yaitu sebesar 100% memiliki pengungkapan diri dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 50 mahasiswa.

c. Deskripsi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial

Tingkat intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru UIN Malang dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori yaitu: tinggi, sedang, rendah.

1) Skor Empirik

Mean

$$\begin{aligned} M &= \frac{\sum fx}{N} \\ &= \frac{732}{50} \\ &= 14,64 = 15 \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

Standar Deviasi

$$\begin{aligned} SD &= \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n x_i^2 - (\sum_{i=1}^n x_i)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{(50)(10966) - (732)^2}{50(49)}} \\ &= \sqrt{\frac{548300 - 535824}{2401}} \\ &= \sqrt{\frac{12476}{2401}} \\ &= \sqrt{5,19} \\ &= 26,9 = 27 \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

Tabel 4.11
Mean dan Standar Deviasi Empirik Intensitas Penggunaan Media Sosial

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Intensitas Penggunaan Media Sosial	15	27

Berdasarkan hasil diatas nilai *mean* dan standar deviasi empirik menunjukkan bahwa skor *mean* empirik intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru UIN Malang sebesar 15 dan skor standar deviasi empirik intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru UIN Malang sebesar 27.

2) Skor Hipotetik

Mean Hipotetik

$$\begin{aligned}\mu &= \frac{1}{2} (i_{\text{maks}} + i_{\text{min}}) \sum \text{item yang diterima} \\ &= \frac{1}{2} (4 + 1) (4) \\ &= \frac{1}{2} \cdot (5) (4) \\ &= 10\end{aligned}$$

Standar Deviasi Hipotetik

$$\begin{aligned}\sigma &= \frac{1}{6} (X_{\text{maks}} - X_{\text{min}}) \\ &= \frac{1}{6} (20 - 10) \\ &= \frac{1}{6} (10) \\ &= 3,5\end{aligned}$$

Tabel 4.12
Mean dan Standar Deviasi Hipotetik Intensitas Penggunaan Media Sosial

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Intensitas Penggunaan Media Sosial	10	3,5

Setelah diketahui hasil nilai mean dan standar deviasi hipotetik, selanjutnya menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat penggunaan media sosial dengan menggunakan standar norma klasifikasi, sebagai berikut:

$$\text{a) Tinggi} = X \geq (M + 1SD)$$

$$= X \geq (10 + 1(3,5))$$

$$= X \geq 13,5$$

$$\text{b) Sedang} = (M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$$

$$= (10 - 1(3,5)) \leq X < (10 + 1(3,5))$$

$$= 6,5 \leq X < 13,5$$

$$\text{c) Rendah} = X < (M - 1SD)$$

$$= X < (10 - 1(3,5))$$

$$= X < 6,5$$

Tabel 4.13
Kategori Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kategorisasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq 13,5$
Sedang	$6,5 \leq X < 13,5$
Rendah	$X < 6,5$

Tabel 4.14
Deskripsi Kategori Tingkat Intesitas Penggunaan Media Sosial

Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase
$X \geq 13$	Tinggi	41	82%
$6 \leq X < 13$	Sedang	9	18%
$X < 6$	Rendah	0	0%
Jumlah		50	100%

Grafik 4.3
Kategorisasi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial

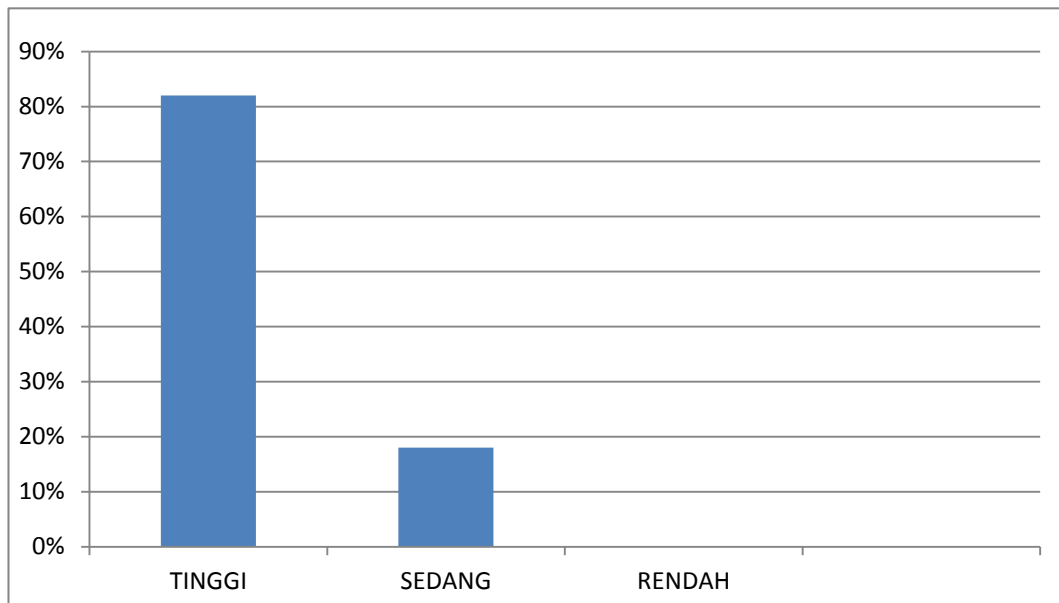
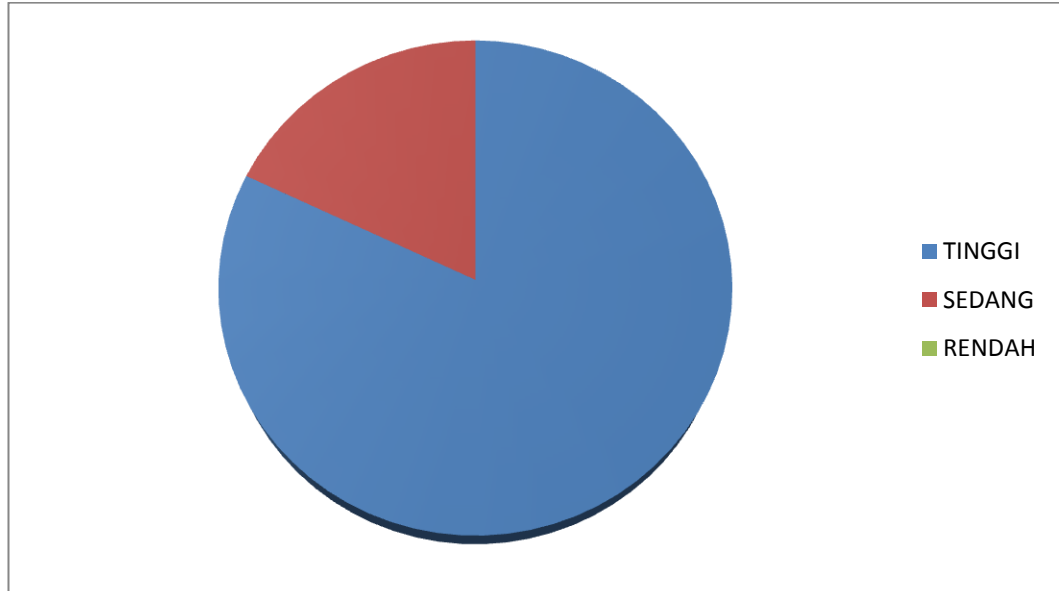


Diagram 4.3
Kategorisasi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial



Berdasarkan hasil grafik 4.3 dan diagram 4.3 di atas menunjukkan bahwa frekuensi dan prosentase tingkat intensitas penggunaan media sosial mahasiswa baru UIN Malang mayoritas memiliki tingkat intensitas

penggunaan media sosial dengan kategori tinggi. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh; yaitu sebesar 82% memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 41 mahasiswa, sebesar 18% memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 9 mahasiswa, dan sebesar 0% memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 0 mahasiswa.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan dua variabel bebas kontrol diri dan pengungkapan diri dengan variabel terikat intensitas penggunaan media sosial dengan menggunakan dengan menggunakan analisis parametrik jenis korelasi ganda dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi SPSS 16.0 for windows. Adapun hasil uji hipotesis antara kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas pengungkapan diri adalah sebagai berikut:

Tabel 4.15
Uji Korelasi Ganda

Klasifikasi	<i>Pearson Correlation</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial	-0,317	0,025
Pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial	-0,067	0,641

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi ganda dapat dianalisis bahwa korelasi antara variabel kontrol diri dengan intensitas penggunaan media

sosial diperoleh $r = -0,371$ dan nilai signifikan $p = 0,025 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial dan adanya tanda negatif (-) pada nilai korelasi menunjukkan arah hubungan korelasi yang bersifat negatif, artinya apabila mahasiswa baru UIN Malang memiliki kontrol diri yang rendah, maka mereka mengalami intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Sebaliknya, jika mahasiswa baru UIN Malang memiliki kontrol diri yang tinggi, maka mereka tidak mengalami intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Selanjutnya, pada tabel hasil uji korelasi ganda tersebut juga dapat dianalisis bahwa korelasi antara variabel pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial diperoleh $r = -0,067$ dan nilai signifikan $p = 0,641 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara variabel pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial. Adanya tanda negatif (-) pada nilai korelasi menunjukkan arah hubungan korelasi yang bersifat negatif, artinya apabila mahasiswa baru UIN Malang memiliki pengungkapan diri yang rendah, maka mereka mengalami intensitas penggunaan media sosial yang rendah. Sebaliknya, jika mahasiswa baru UIN Malang memiliki pengungkapan diri yang tinggi, maka mereka tidak mengalami intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Tabel 4.16
Model Summary

R	R Square	Sig. F Change
0,318	0,101	0,082

Berdasarkan tabel model summary tersebut, dapat dianalisa bahwa besarnya hubungan kontrol diri dan pengungkapan diri secara simultan dengan intensitas penggunaan media sosial yang dihitung dengan koefisien korelasi adalah 0,318. Sedangkan kontribusi secara simultan variabel kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial yaitu $0,318^2 \times 100\% = 0,101\%$ kemudian, nilai signifikansi koefisien korelasi antara variabel kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial diperoleh nilai probabilitas signifikansi $F_{\text{change}} = 0,082 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini tidak diterima yakni tidak ada hubungan yang positif secara simultan dan tidak signifikan antara kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru UIN Malang.

C. Pembahasan

1. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Baru UIN Malang

Berdasarkan hasil penelitian yg dilakukan pada 50 mahasiswa Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang pada uji normalitas sebesar 0,829 untuk variabel kontrol diri, untuk variabel pengungkapan diri sebesar 0,789 dan untuk variabel intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,561. Hasil uji normalitas dari ketiga variabel ini

menunjukkan hasil yang lebih besar dari 0,05 yang artinya ketiga variabel tersebut dikatakan berdistribusi normal. Sedangkan pada uji linieritas kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial didapatkan nilai signifikan sebesar 0,209 lebih besar dari 0,05 dan untuk uji linieritas pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial didapatkan nilai signifikan sebesar 0,259 dan dapat dikatakan adanya hubungan yang linier antara ketiga variabel penelitian.

Hasil nilai korelasi pada uji hipotesis didapatkan koefisien korelasi antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,025 lebih kecil dari 0,05 dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,641 dengan nilai lebih besar dari 0,05. maka dapat dikatakan tidak adanya korelasi antara variabel kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial, sedangkan antar variabel pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial adanya hubungan korelasi.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan telah diperoleh hasil tabel korelasi antara variabel kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru UIN Malang yaitu sebesar 0,317 dan nilai signifikan sebesar $0,025 < 0,05$ dengan banyak sampel 50 mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara variabel kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial dan adanya tanda negatif (-) pada nilai korelasi menunjukkan arah korelasi yang bersifat negatif. Sehingga

dapat dijelaskan korelasi yang bersifat negatif tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa UIN Malang, maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosialnya. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa UIN Malang, maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosialnya.

Sedangkan hasil tabel korelasi antara variabel pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru UIN Malang yaitu sebesar 0,067 dan nilai signifikan sebesar $0,641 > 0,05$ dengan banyak sampel 50 mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat tidak adanya hubungan yang signifikan antara variabel pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial dan adanya tanda positif pada nilai korelasi menunjukkan arah korelasi yang bersifat positif. Sehingga dapat dijelaskan korelasi yang bersifat positif tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi pengungkapan diri mahasiswa UIN Malang maka semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosialnya. Sebaliknya semakin rendah pengungkapan diri mahasiswa UIN Malang maka, semakin rendah pula intensitas penggunaan media sosialnya. Dari hasil analisis di atas menunjukkan bahwa kontrol diri dan pengungkapan diri menjadi faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial mahasiswa UIN Malang.

Penelitian terdahulu dengan judul "*Peran Kepercayaan Diri Interpersonal Remaja yang Kesepian dalam Memoderisasi Pengungkapan Diri pada Media Jejaring Sosial Online*" oleh

(Buntaran & Helmi, 2015). Hasilnya mengatakan bahwa kepercayaan interpersonal memiliki hubungan yang signifikan dengan keterbukaan diri pada media sosial.

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini oleh (Muna & Astutii, 2012) tentang hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja akhir. Hasilnya diperoleh r hitung sebesar $-0,369$ dengan $p=0,000$ yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial, dan dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri seseorang tinggi maka intensitas penggunaan media sosialnya tinggi pula.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat dijelaskan bahwa kontrol diri dan pengungkapan diri secara tidak langsung saling berkaitan dan keduanya memiliki hubungan yang kuat dengan intensitas penggunaan media sosial. Pada penelitian ini dapat dijelaskan bahwa untuk kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial, mahasiswa baru UIN cenderung termasuk pada tingkatan sedang dimana kemampuan dalam mengontrol dirinya tinggi dan tidak terlalu terbuka juga tidak terlalu tertutup pada media sosial.

Salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu dari lingkungan maupun pertemanan, di kampus UIN Malang sendiri mahasiswanya diharuskan menjaga nama baik dari kampus yang merupakan salah satu Universitas Islam Negeri. Yang mana mahasiswa tahun pertama

diwajibkan di ma'had, didalam kampus sendiri kental akan agamanya, seperti di fakultas dan jurusan yang ada di UIN Malang sendiri juga kebanyakan islami. Jurusan lain yang tidak ada kaitan dengan agama atau islami mereka juga tetap mendapatkan beberapa matakuliah yang berkaitan dengan islam. Sehingga mahasiswanya dapat mengontrol diri sebaik mungkin dan tetap terjaga tidak terlalu terbuka saat bersosial media karena lingkungan dima'had dan sudah banyaknya ilmu pengetahuan yang diperoleh.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka diperoleh kesimpulan:

1. Kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Pengungkapan diri memiliki hubungan negatif yang tidak signifikan dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Kontrol diri dan pengungkapan diri secara simultan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa kategori tingkat intensitas penggunaan media sosial tinggi, sehingga diharapkan

mahasiswa cukup berhati-hati dalam bermain sosial media dan dalam pengungkapan diri pada media sosial yang memiliki dampak positif dan negatif. Selain itu, mahasiswa harus bisa mengontrol pengungkapan diri dengan baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin menyempurnakan penelitian ini dan meneliti secara lebih jauh tentang kontrol diri, pengungkapan diri dan intensitas penggunaan media sosial, diharapkan mengambil data sampel yang lebih luas dan memperbaiki kelemahan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agosto, D., E & Abbas, J. 2009. *Teens and Social Networking: How Public Libraries are Responding to The Latest Online Trend*. Public Libraries.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian* edisi revisi. Malang: UMM Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Averill, J. 1973. *Personal Control Over Aversive Stimuli and its Relationship to Stress*. Psychological Bulletin, 286-303.
- Azwar, S. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baumeister, R. F. 2002. *Self Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior*. The Journal of Consumer Research. 28(4), 670-676.
- Boyd. 2009. *Hubungan Intensitas Mengakses Sosial Media Terhadap Perilaku Belajar Mata Pelajaran Produktif Pada Siswa Kelas XI Jasa Boga di SMKN 3 Klaten*. Dalam Yuzy Akbari Vindita Riyanti (2016). Skripsi. Yogyakarta: Pendidikan Teknik Boga FT Universitas Negeri Yogyakarta.
- Chairunnisa. 2010. *Hubungan Intensitas Mengakses Facebook dengan Motivasi Belajar Siswa MAN 13 Jakarta*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Chaplin, J. P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- De Vito, J. A. 2011. *Edisi Kelima: Komunikasi Antarmanusia*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Derlega. 1993. *Self Disclosure*. Newburg Park: Sage Publication, Inc.
- Desmita, R. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fuchs, C. 2014. *Social Media a Critical Introduction*. Los Angeles. SAGE Publication, Ltd.
- Gainau, M. B. 2009. *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasi Bagi Konseling*. Jurnal Ilmiah Widya Warta. Vol 33 No. 1.
- Ghufron, M. Nurdan Rini Risnawati. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Jogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. 1993. *The General Theory of Crime*. Journal of Research in Crime and Delinquency. 30(1), 47-54.

- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harahap, J. Y. (2017). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*. Jurnal Edukasi.
- Hidayat, Darsun. 2012. *Komunikasi Antarpribadi dan Mediana*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hurlock, E. B. 1990. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jourard, M. S. 1964. *The Transparent Self: Self Disclosure and Well-Being*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Kartini, Kartono & Dali Gulo. 2003. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pioner Jaya.
- Kemendiknas. 2008. *Sosialisasi KTSP: Pengembangan Bahan Ajar*. Jakarta: Kemendiknas.
- Kilamanca, D. F. 2010. *Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi dan Keterbukaan Diri dengan Intensitas Mengakses Situs Jejaring Sosial Facebook*. Skripsi. Surakarta: Progam Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1976. *Psychology of Adjustment*. New York: Springer Publishing Company.
- Logue & Forzano. 1995. *Self Control and Impulsiveness in Children and Adults: Effect of Food Preferences*. Experimental Analysis of Behavior.
- Maharani, L. & Hikmah, L. 2015. *Self-Discretion Relationship with Social Interactions Participant in SMP Minhajuth Thullab Way Jepara Lampung Timur*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol 2 No 2.
- Meyrowitz, J. 1999. *Undestandings of Media . Et Cetera*. 56(1).
- Muna, R. F., & Astuti, T. P., 2012. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir*. Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Nasrullah, Rulli. 2017. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sositologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nisfiannoor, Muhammad. 2009. *Pendekatan Statistik Modrn untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Nurmala, S. 2007. *Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kontrol Diri Siswa Madrasah Labuhan . Medan*.

- Pearson, Judy C. 1987. *Interpersonal Communication*. USA: Wm. C. Brown Publishers.
- Rahmadi, Arif. 2016. *Tips Produktif Ber-Social Media*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Retno Puspito Sari, T. R. (2006). *Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Harga Diri*. Jurnal Psikologi.
- Ristiana, U. N. 2018. *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Komunikasi Interpersonal Siswa SMAN 1 Depok Sleman D.I Yogyakarta*. Jurnal Transformatif. Vol 2 No 2.
- Santrock, J. W. 2007. *Remaja Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sears, dkk. 1989. *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., Sears, D.O. 2012. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana.
- Wheless, Lawrence R., Kathryn Nesser & James C. McCroskey. 1986. *The Relationship of Communication Research Reports*. Vol, No 129-134.
- Yuniar, G. S & Nurwidawati, D. 2013. *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook dengan Pengungkapan Diri pada Siswa-Siswi Kelas VII SMP Negeri 26 Surabaya*. Semarang: Fakultas Psikologo Universitas Semarang.

LAMPIRAN 1**SKALA KONTROL DIRI**

Nama :

Usia :

Petunjuk Pengisian:

1. bacalah pernyataan yang telah disediakan dengan baik dan benar
2. pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda centang (√) dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

SL = Selalu

SR = Sering

KD = Kadang-kadang

TP = Tidak pernah

3. Dalam satu pernyataan hanya ada satu jawaban
4. Dalam memberikan jawaban, tidak ada yang benar atau salah. Usahakan memberi jawaban yang sesuai atau mendekati dengan keadaan diri anda.

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1	Saya dapat diandalkan dalam berbagai hal				
2	Saya menyimpan segala hal dengan rapi				
3	Bangun pagi merupakan hal yang sulit bagi saya				
4	Saya terlalu boros				
5	Saya orang yang pantang menyerah				
6	Ketika mau melakukan sesuatu saya selalu menuruti kata hati saya				
7	Saya sulit berkonsentrasi				
8	Saya sulit menghentikan kebiasaan-kebiasaan buruk				
9	Saya bisa menolak hal-hal yang berdampak negatif bagi saya				

10	Saya menolak ajakan teman yang berefek buruk bagi saya				
11	Saya sering bertindak tanpa memikirkan semua kemungkinan				
12	Saya sering berubah berubah pikiran				
13	Saya melakukan hal-hal yang menyehatkan seperti melakukan olah raga dan makan makanan yang sehat				
14	Saya belajar dengan sungguh-sungguh agar mendapatkan nilai yang memuaskan				
15	Saya mengucapkan kata-kata yang tidak pantas				
16	Saya kesulitan untuk menolak ajakan teman				
17	Saya orang yang selalu tepat waktu				
18	Saya orang yang sangat disiplin				
19	Kesenangan terkadang menghambat saya menyelesaikan pekerjaan saya				
20	Saya terkadang memanjakan diri saya				
21	Saya selalu bisa mengontrol diri				
22	Terkadang saya tidak bisa menahan diri untuk melakukan sesuatu meskipun saya tahu itu salah				
23	Saya melakukan banyak hal secara spontan				

LAMPIRAN 2

SKALA PENGUNGKAPAN DIRI

Nama :

Usia :

Petunjuk Pengisian:

1. bacalah pernyataan yang telah disediakan dengan baik dan benar
2. pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda centang (√) dengan pilihan jawaban sebagai berikut:
 - SL = Selalu
 - SR = Sering
 - KD = Kadang-kadang
 - TP = Tidak pernah
3. Dalam satu pernyataan hanya ada satu jawaban
4. Dalam memberikan jawaban, tidak ada yang benar atau salah. Usahakan memberi jawaban yang sesuai atau mendekati dengan keadaan diri anda.

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1	Saya sadar ketika mengunggah foto dan video pribadi saya di media sosial				
2	Ketika membuka media sosial saya sadar dengan yang saya lakukan dan memang berniat malakukannya				
3	saya merasa kesulitan menjadi diri sendiri saat di media sosial				
4	Saya tidak menanggapi <i>chat</i> /pesan pada orang yang baru saya kenal di media sosial				
5	Saya mengungkapkan dengan sepenuh hati tanpa ada keraguan tentang perasaan dan pengalaman di media sosial				
6	Saya mengobrol/ <i>chatting</i> dengan teman di media sosial bisa menghabiskan waktu yang lama				

7	Saya jarang mengunggah foto mengenai diri saya di media sosial				
8	Saya suka meng- <i>upload</i> foto kegiatan sehari-hari di media sosial				
9	Saya mudah berbalah <i>chat</i> /pesan pada orang yang baru saya kenal di media sosial				
10	Saya tidak suka memposting tentang nilai-nilai agama di media sosial				
11	Saya terbiasa berbagi cerita hal-hal yang positif tentang diri saya di media sosial				
12	Saya selalu mengekspresikan perasaan bahagia daripada perasaan sedih di media sosial				
13	Saya sering menceritakan kekesalan saya di media sosial ketika merasa kesal terhadap seseorang				
14	Saya senang berbagi video ceramah-ceramah agama atau kata-kata agamis melalui media sosial				
15	Saya biasa menceritakan kehidupan percintaan saya di media sosial				
16	Saya merasa tidak nyaman jika orang lain di media sosial mengetahui rahasia tentang diri saya				
17	Saya bersedia menceritakan tentang privasi saya kepada orang yang baru kenal di media sosial				
18	Saya suka menceritakan kehidupan pribadi saya melalui media sosial				
19	Menurut saya rahasia pribadi tentang diri sendiri dan hal-hal pribadi lainnya tidak perlu diceritakan di media sosial				
20	Menceritakan masalah pribadi di media sosial menjadikan masalah semakin rumit dan menambah masalah baru				
21	Saya selalu mengungkapkan diri di media sosial dengan menggambarkan diri saya yang sebenarnya				
22	Saya terkadang tidak mengungkapkan secara jujur				

	perasaan yang saya alami di media sosial				
23	Saya tidak suka masalah yang saya hadapi harus diketahui oleh orang lain di media sosial				

LAMPIRAN 3**SKALA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL**

Nama :

Usia :

Petunjuk Pengisian:

1. bacalah pernyataan yang telah disediakan dengan baik dan benar
2. pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda centang (√) dengan pilihan jawaban sebagai berikut:
 - SL = Selalu
 - SR = Sering
 - KD = Kadang-kadang
 - TP = Tidak pernah
3. Dalam satu pernyataan hanya ada satu jawaban
4. Dalam memberikan jawaban, tidak ada yang benar atau salah. Usahakan memberi jawaban yang sesuai atau mendekati dengan keadaan diri anda.

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1	Saya mengakses media sosial setiap 30 menit sekali dalam sehari				
2	Saya mengakses media sosial 1 kali dalam sehari				
3	Saya mengakses media sosial 3 jam sekali dalam sehari				
4	Saya mengakses media sosial selama lebih dari 5 jam dalam sehari				
5	Saya mengakses media sosial selama kurang dari 45 menit				
6	Saya mengakses media sosial selamadari 3 jam – 5 jam dalam sehari				

LAMPIRAN 4

HASIL UJI VALIDITAS

SKALA KONTROL DIRI

Correlations

		Total
VAR00001	Pearson Correlation	.179
	Sig. (2-tailed)	.213
	N	50
VAR00002	Pearson Correlation	.273
	Sig. (2-tailed)	.055
	N	50
VAR00003	Pearson Correlation	.497**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00004	Pearson Correlation	.557**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00005	Pearson Correlation	.373**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	50
VAR00006	Pearson Correlation	.550**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00007	Pearson Correlation	.324 [†]
	Sig. (2-tailed)	.022
	N	50

VAR00008	Pearson Correlation	.725**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00009	Pearson Correlation	.657**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00010	Pearson Correlation	.672**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00011	Pearson Correlation	.743**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00012	Pearson Correlation	.163
	Sig. (2-tailed)	.258
	N	50
VAR00013	Pearson Correlation	.597**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00014	Pearson Correlation	.632**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00015	Pearson Correlation	.646**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00016	Pearson Correlation	.569**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	50
VAR00017	Pearson Correlation	.204
	Sig. (2-tailed)	.155
	N	50
VAR00018	Pearson Correlation	.426**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	50
VAR00019	Pearson Correlation	.636**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00020	Pearson Correlation	.624**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00021	Pearson Correlation	.613**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00022	Pearson Correlation	.666**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00023	Pearson Correlation	.328*
	Sig. (2-tailed)	.020
	N	50
Total	Pearson Correlation	.1
	Sig. (2-tailed)	
	N	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 5

HASIL UJI VALIDITAS
SKALA PENGUNGKAPAN DIRI

Correlations

		Total
VAR00001	Pearson Correlation	.176
	Sig. (2-tailed)	.220
	N	50
VAR00002	Pearson Correlation	.190
	Sig. (2-tailed)	.186
	N	50
VAR00003	Pearson Correlation	.309*
	Sig. (2-tailed)	.029
	N	50
VAR00004	Pearson Correlation	.393**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	50
VAR00005	Pearson Correlation	.222
	Sig. (2-tailed)	.121
	N	50
VAR00006	Pearson Correlation	.225
	Sig. (2-tailed)	.117
	N	50
VAR00007	Pearson Correlation	.437**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	50

VAR00008	Pearson Correlation	.243
	Sig. (2-tailed)	.088
	N	50
VAR00009	Pearson Correlation	.204
	Sig. (2-tailed)	.156
	N	50
VAR00010	Pearson Correlation	.108
	Sig. (2-tailed)	.457
	N	50
VAR00011	Pearson Correlation	.280*
	Sig. (2-tailed)	.049
	N	50
VAR00012	Pearson Correlation	.083
	Sig. (2-tailed)	.567
	N	50
VAR00013	Pearson Correlation	-.099
	Sig. (2-tailed)	.493
	N	50
VAR00014	Pearson Correlation	-.017
	Sig. (2-tailed)	.905
	N	50
VAR00015	Pearson Correlation	.418**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	50
VAR00016	Pearson Correlation	.491**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	50
VAR00017	Pearson Correlation	.147
	Sig. (2-tailed)	.307
	N	50
VAR00018	Pearson Correlation	.277
	Sig. (2-tailed)	.051
	N	50
VAR00019	Pearson Correlation	.511**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00020	Pearson Correlation	.512**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00021	Pearson Correlation	.109
	Sig. (2-tailed)	.452
	N	50
VAR00022	Pearson Correlation	.347†
	Sig. (2-tailed)	.014
	N	50
VAR00023	Pearson Correlation	.639**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00024	Pearson Correlation	.097
	Sig. (2-tailed)	.503
	N	50
Total	Pearson Correlation	1

	Sig. (2-tailed)	
N		50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 6

HASIL UJI VALIDITAS

SKALA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

Correlations

		Total
VAR00001	Pearson Correlation	.257
	Sig. (2-tailed)	.072
	N	50
VAR00002	Pearson Correlation	.402**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	50
VAR00003	Pearson Correlation	-.035
	Sig. (2-tailed)	.807
	N	50
VAR00004	Pearson Correlation	.499**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
VAR00005	Pearson Correlation	.087
	Sig. (2-tailed)	.547
	N	50
VAR00006	Pearson Correlation	.538**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

LAMPIRAN 7**HASIL UJI RELIABILITAS SKALA****SKALA KONTROL DIRI****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.871	23

SKALA PENGUNGKAPAN DIRI**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.487	24

SKALA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.264	6

LAMPIRAN 8

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		kontrol diri	pengungkapan diri	intensitas
N		50	50	50
Normal Parameters ^a	Mean	60.34	53.40	14.64
	Std. Deviation	9.235	5.736	2.257
Most Extreme Differences	Absolute	.088	.092	.112
	Positive	.067	.068	.112
	Negative	-.088	-.092	-.092
Kolmogorov-Smirnov Z		.626	.652	.789
Asymp. Sig. (2-tailed)		.829	.789	.561

a. Test distribution is Normal.

LAMPIRAN 9

HASIL UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
intensitas *	Between Groups	(Combined)	160.603	26	6.177	1.598	.130
kontrol diri		Linearity	25.100	1	25.100	6.493	.018
		Deviation from Linearity	135.503	25	5.420	1.402	.209
	Within Groups		88.917	23	3.866		
	Total		249.520	49			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
intensitas *	Between Groups	(Combined)	120.520	21	5.739	1.246	.290
pengungkapan diri		Linearity	1.136	1	1.136	.247	.623
		Deviation from Linearity	119.384	20	5.969	1.296	.259
	Within Groups		129.000	28	4.607		
	Total		249.520	49			

LAMPIRAN 10

HASIL UJI HIPOTESIS

Correlations

		Kontrol Diri	Intensitas
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.317 [*]
	Sig. (2-tailed)		.025
	N	50	50
Intensitas	Pearson Correlation	-.317 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.025	
	N	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		Pengungkapan Diri	Intensitas
Pengungkapan Diri	Pearson Correlation	1	-.067
	Sig. (2-tailed)		.641
	N	50	50
Intensitas	Pearson Correlation	-.067	1
	Sig. (2-tailed)	.641	
	N	50	50

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.318 ^a	.101	.063	2.185

a. Predictors: (Constant), Pengungkapan Diri, Kontrol Diri

LAMPIRAN 11

SKOR RESPONDEN SKALA KONTROL DIRI

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	TOT
1	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	56
2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	49
3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	4	2	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	53
4	2	4	3	1	3	4	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	62
5	2	1	4	2	2	3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	38
6	2	3	1	4	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	55
7	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	74
8	3	3	4	3	1	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	1	2	2	4	1	4	3	3	69
9	2	2	2	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	4	3	65
10	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	69
11	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	4	4	3	2	2	1	3	2	3	3	61
12	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	72
13	2	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	67
14	3	4	4	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	4	1	2	3	1	52
15	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	75
16	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	52
17	2	3	2	3	1	3	3	2	3	1	4	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	4	3	62
18	3	3	3	4	1	2	3	2	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	70
19	2	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	64
20	2	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	67
21	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	64
22	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	52
23	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	1	4	4	4	3	2	2	2	4	4	4	1	73
24	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	63
25	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	1	2	2	2	44
26	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	57
27	3	3	1	1	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	42
28	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	57
29	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	56
30	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	67
31	4	3	2	1	4	2	3	1	4	3	2	1	2	2	3	4	3	2	1	1	2	1	2	53
32	4	4	3	2	4	4	1	3	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	3	1	4	4	3	72
33	3	4	1	1	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	4	1	4	3	2	1	1	2	2	52
34	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	1	3	3	2	2	2	1	1	3	2	3	51
35	2	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	64
36	2	4	2	1	4	4	3	2	3	4	3	2	4	4	4	3	2	2	3	2	4	2	3	67
37	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	67
38	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	67
39	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	72
40	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	77
41	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	61
42	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	63
43	2	4	1	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	4	1	65
44	2	2	4	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	61
45	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	59
46	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	60
47	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	54
48	2	4	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	49
49	1	4	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	2	1	4	1	4	2	2	1	1	2	3	43
50	3	4	1	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	53

LAMPIRAN 12

SKOR RESPONDEN SKALA PENGUNGKAPAN DIRI

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	TOT
1	4	3	2	1	3	2	3	1	2	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	43
2	4	4	4	2	2	4	1	2	3	1	1	4	4	1	2	2	1	1	1	4	1	2	1	1	53
3	4	3	3	2	1	3	2	2	1	1	3	4	4	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	47
4	4	3	1	3	1	3	1	3	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	43
5	2	4	3	4	2	4	4	2	4	1	3	2	1	1	3	1	1	2	3	2	4	2	3	1	59
6	4	3	3	3	2	3	3	2	2	4	1	4	3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	55
7	4	4	4	4	2	2	3	2	1	4	2	2	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	53
8	4	4	4	3	3	4	1	2	1	4	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	4	3	1	1	54
9	3	3	2	3	2	2	1	1	2	4	1	1	4	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	45
10	4	4	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	3	1	2	3	1	1	4	3	2	3	4	1	62
11	2	4	3	3	4	3	3	2	2	4	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	53
12	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	1	1	1	4	3	2	3	2	3	63
13	2	2	4	3	1	2	2	1	1	4	1	2	4	2	1	2	1	1	1	3	2	3	1	1	47
14	4	2	3	4	2	2	3	2	1	4	1	2	4	2	1	4	1	1	4	4	1	3	3	1	59
15	4	2	4	1	1	1	3	1	1	1	2	1	4	2	2	2	1	1	4	4	1	4	1	1	49
16	2	3	2	3	1	3	1	2	2	3	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	45
17	4	4	4	4	1	1	4	1	1	3	2	2	3	2	1	2	1	1	4	4	1	3	4	1	58
18	4	4	4	3	2	2	3	1	2	3	4	3	4	2	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	55
19	2	3	3	2	2	2	3	1	1	4	2	2	4	1	1	2	1	1	1	2	4	3	2	1	50
20	4	4	4	3	1	1	3	1	2	2	2	1	4	3	1	3	1	1	1	1	1	4	1	1	50
21	4	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	4	3	1	2	1	2	1	1	2	3	1	1	50
22	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	1	3	1	1	1	2	2	3	2	2	54
23	3	2	3	2	2	2	3	1	1	3	2	4	4	2	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	53
24	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	1	2	4	2	2	4	4	1	64
25	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	44
26	4	4	3	3	2	3	2	2	1	3	1	2	3	1	1	4	2	1	4	4	2	4	4	1	61
27	3	3	2	1	2	3	1	2	1	2	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	4	3	1	1	46
28	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	1	1	4	3	2	3	3	2	61
29	4	4	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	3	3	1	61
30	2	4	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	2	2	1	2	1	1	1	3	3	1	1	54
31	4	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	4	1	4	1	2	53
32	4	4	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3	1	1	3	3	2	3	3	1	60
33	4	4	1	1	2	2	4	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	45
34	2	2	4	3	1	3	2	2	2	3	1	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	48
35	2	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	1	1	4	1	1	3	4	1	3	4	2	58
36	4	2	4	1	3	4	3	2	1	3	1	4	4	2	1	1	1	1	1	4	1	4	4	1	57
37	4	2	4	1	2	1	3	2	1	3	2	4	4	2	1	3	1	1	2	3	2	3	4	1	56
38	4	4	4	2	2	2	3	2	1	4	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	52
39	2	2	4	3	3	2	3	2	1	2	1	3	4	3	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	49
40	4	4	3	1	1	2	4	2	1	2	2	2	4	2	2	1	1	1	3	4	2	4	1	2	55
41	3	3	2	4	2	3	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	53
42	2	3	4	2	1	2	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	45
43	2	2	4	4	2	3	4	2	2	3	1	1	3	2	1	4	1	2	4	4	1	4	4	1	61
44	4	4	2	3	2	2	3	2	1	3	4	2	3	2	1	3	1	2	1	1	2	3	3	2	56
45	2	2	3	2	2	4	1	2	2	4	2	3	4	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	50
46	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	3	1	2	3	1	2	3	3	1	58
47	4	4	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	4	3	2	2	2	2	57
48	2	4	2	2	2	2	3	4	1	3	2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	1	3	3	2	51
49	2	4	4	3	2	3	4	1	2	3	4	2	2	2	3	1	1	2	3	3	1	1	1	2	56
50	4	4	3	4	1	4	1	4	2	1	2	4	4	1	1	3	1	2	1	1	4	3	2	2	59

LAMPIRAN 13

**SKOR RESPONDEN SKALA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL**

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	TOT
1	1	4	2	3	4	3	17
2	2	4	1	4	3	3	17
3	4	4	2	1	4	2	17
4	2	4	3	2	2	3	16
5	4	4	1	3	4	4	20
6	1	4	1	4	4	1	15
7	2	3	2	1	3	4	15
8	2	4	3	2	3	2	16
9	2	4	1	2	3	2	14
10	1	4	1	3	4	3	16
11	2	2	2	2	3	2	13
12	4	3	2	3	2	3	17
13	2	3	1	1	3	2	12
14	2	4	2	1	4	3	16
15	2	3	1	1	2	1	10
16	2	3	1	1	3	1	11
17	1	4	2	2	3	2	14
18	3	3	2	2	4	3	17
19	2	3	2	2	3	2	14
20	1	4	2	1	4	2	14
21	3	2	3	2	2	2	14
22	2	3	1	3	3	3	15
23	1	4	2	1	4	1	13
24	3	3	1	2	3	2	14
25	3	4	1	4	4	2	18
26	1	3	1	1	4	2	12
27	1	1	2	2	4	1	11
28	2	3	2	1	3	2	13
29	1	3	2	2	3	2	13
30	2	4	3	3	3	2	17
31	2	2	2	1	2	3	12
32	2	1	3	2	1	2	11
33	4	4	1	3	3	2	17
34	1	4	2	2	4	2	15
35	2	3	2	2	3	2	14
36	2	3	2	2	3	2	14
37	2	3	2	1	3	2	13
38	2	3	2	1	3	1	12
39	2	3	3	2	3	2	15
40	1	3	2	1	3	2	12
41	2	4	2	2	3	3	16
42	2	3	3	2	3	2	15
43	2	2	2	2	3	2	13
44	2	3	1	4	3	2	15
45	1	4	2	4	3	4	18
46	2	3	4	2	3	4	18
47	2	3	2	2	3	2	14
48	1	4	3	4	3	4	19
49	1	4	2	1	3	4	15
50	1	3	3	2	3	1	13

