

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PENGUNGKAPAN
DIRI DI JEJARING SOSIAL FACEBOOK PADA SISWA
SMA NEGERI 1 PAMBOANG**



UNIVERSITAS

BOSOWA

DIAJUKAN OLEH:

TIRTA CAHYANI

4512091008

SKRIPSI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BOSOWA

2017



**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PENGUNGKAPAN
DIRI DI JEJARING SOSIAL *FACEBOOK* PADA SISWA
SMA NEGERI 1 PAMBOANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

TIRTA CAHYANI

4512091008

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BOSOWA

2017

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri di Jejaring Sosial Facebook pada Siswa SMA Negeri 1 Pamboang” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya, bukan karya hasil plagiat atau manipulasi. Saya siap menanggung resiko apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya saya ini, termasuk adanya klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Makassar, 21 Agustus 2017
Penulis

Tirta Cahyani

MOTTO

“NIAT BAIK MEMANG TIDAK SELALU DITERIMA BAIK
TAPI AKAN SELALU MENEMUI AKHIR YANG
BAIK”(#BeraniBerhijrah)

“KEGAGALAN HANYA TERJADI BILA KITA MENYERAH”

BOSOWA



PERSEMBAHAN

Puji syukur atas segala kenikmatan yang telah diberikan Allah SWT yang memberikan hidup dan kesempatan untuk menuliskan karya ini.

Karya ini kupersembahkan kepada keluarga besarku terkhusus kedua orangtuaku, dosen-dosen yang kucintai, dan teman-temanku tersayang.

BOSOWA



HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI DI JEJARING SOSIAL *FACEBOOK* PADA SISWA SMA NEGERI 1 PAMBOANG

TIRTA CAHYANI
4512091008

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial *facebook* pada siswa SMA Negeri 1 Pamboang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek siswa SMA Negeri 1 Pamboang di Kabupaten Majene Provinsi Sulawesi Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, XI, dan XII yang memiliki akun jejaring sosial *facebook* yang masih aktif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 155. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala kontrol diri dan skala pengungkapan diri yang telah diujicobakan terhadap 100 siswa.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dengan bantuan SPSS 24.0 for windows. Hasil analisis hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri menunjukkan r hitung sebesar 0,115 dengan $p=0,153$. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial *facebook* pada siswa SMA Negeri 1 Pamboang.

Kata Kunci: *Kontrol Diri, Pengungkapan Diri*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT karena telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri di Jejaring Sosial *Facebook* pada Siswa SMA Negeri 1 Pamboang.

Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Orangtua penulis ibunda Masjamiah, Dj dan ayahanda H. Damris yang telah banyak memberikan dukungan baik moril maupun materil. Dengan penuh pengertian dan kesabaran untuk mendorong penulis agar mampu menyelesaikan skripsi ini. Kepada nenek Djaherah dan Kadirung (Almarhum) terima kasih atas materil yang diberikan.
2. Ibu Minarni, S.Psi., M.A. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa yang telah memberikan ilmu, semangat, dan motivasi kepada penulis serta waktu yang telah diberikan untuk menjadi panel *expert* dalam penyusunan skala.
3. Bapak Musawwir, S.Psi., M.Pd selaku pembimbing pertama dan Ibu Sri Hayati, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing kedua, terima kasih atas bimbingan, dukungan, nasihat, dan masukan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Hasniar AR, S.Psi., M.Si selaku Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, terima kasih atas ilmu yang sangat bermanfaat mengenai

analisis data serta waktu yang telah diberikan untuk menjadi panel *expert* dalam penyusunan skala.

5. Bapak Arie Gunawan HZ, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, terima kasih atas ilmu dan motivasi selama penyusunan skripsi serta waktu yang telah diberikan untuk menjadi panel *expert* dalam penyusunan skala.
6. Ibu Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A selaku penasehat akademik penulis, terima kasih atas semangat dan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini serta pengalaman yang luar biasa yang telah diberikan oleh penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa terima kasih atas ilmu dan bimbingan selama proses perkuliahan.
8. Pak Jufri dan Kak Indah yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi.
9. Teman-teman angkatan 2012 "*Sylvester*" yang telah berjuang bersama-sama dalam meraih mimpi dan saling menyemangati. Semoga silaturahmi tetap terjalin hingga kelak kita menjadi orang sukses.
10. Yatira Amalia YL, Alfiah Burhanuddin, Miftah Ellyan Anggi Djabbar, Nur Rachmi Latupono dan Hermawan "*Geng Mudu*", yang tetap setia menemani penulis dalam keadaan suka dan duka. Semoga kita selalu saling mengingatkan dalam kebaikan dan kebenaran. Kalian dihatiku selamanya.
11. Adik-adik angkatan 2013 terkhusus kepada Uyi, Angel dan Fendi, terima kasih karena telah mengajarkan penulis analisis data menggunakan Lisrel.

12. Adik-adik didik mata kuliah Proyeksi dan Non Proyeksi angkatan 2014 terkhusus kelompok 5 kepada Muh. Fauzan, Nayah, Ilmi, Agnes, Rini, Wardana, Tikha, Lenni, Wahyuni, Wina, Widya atas dukungan dan semangat. Kesenangan tersendiri buat penulis karena telah berbagi ilmu kepada kalian semua. Semangat kuliahnya.
13. Adik-adik didik mata kuliah Psikologi Eksperimen angkatan 2015, terima kasih atas doa, dukungan, hiburan, dan motivasinya. Kesenangan tersendiri buat penulis karena telah berbagi ilmu kepada kalian semua. Semangat kuliahnya.
14. Seluruh responden di SMA Negeri 1 Pamboang dan SMA Negeri 1 Sendana yang telah bersedia memberikan waktunya untuk membantu penelitian.
15. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih untuk segala dukungan dan bantuan yang telah diberikan untuk membantu penulis dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat dalam dunia pendidikan terkhusus dalam bidang psikologi.

Makassar, 21 Agustus 2017

Penulis

Tirta Cahyani

DAFTAR ISI

Halaman judul	i
Lembar Pengesahan.....	ii
Pernyataan.....	iii
Motto.....	iv
Persembahan.....	v
Abstrak.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Pengungkapan Diri.....	9
1. Pengertian Pengungkapan Diri.....	9
2. Tipe-tipe Pengungkapan Diri.....	10
3. Tingkatan Pengungkapan Diri.....	11
4. Aspek-aspek Pengungkapan Diri.....	12
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri.....	15
6. Dampak Pengungkapan Diri.....	19
B. Kontrol Diri.....	21

1. Pengertian Kontrol Diri.....	21
2. Aspek-aspek Kontrol Diri.....	22
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	24
4. Dampak Kontrol Diri.....	26
C. Remaja.....	27
1. Pengertian Remaja	27
2. Aspek-aspek Perkembangan pada Masa Remaja	28
D. Jejaring Sosial <i>Facebook</i>	33
1. Sejarah <i>Facebook</i>	33
2. Fitur <i>Facebook</i>	34
E. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri pada Jejaring Sosial <i>Facebook</i>	37
F. Kerangka Pikir.....	40
G. Hipotesis.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
B. Definisi Operasional.....	42
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	43
D. Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Uji Instrumen.....	46
F. Metode Analisis Data.....	50
G. Jadwal Penelitian.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Analisis Deskriptif	56
B. Hasil Penelitian	58
C. Pembahasan	59
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Pengungkapan Diri.....	45
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri.....	46
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri Setelah Ujicoba.....	48
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala Pengungkapan Diri Setelah Ujicoba.....	49
Tabel 3.5 Reliabilitas Skala Kontrol Diri.....	50
Tabel 3.6 Reliabilitas Skala Pengungkapan Diri.....	50
Tabel 3.7 Hasil Uji Normalitas.....	51
Tabel 3.8 Hasil Uji Linearitas.....	52
Tabel 3.9 Pedoman Penafsiran terhadap Koefisien Korelasi.....	53
Tabel 3.10 Jadwal Penelitian.....	53
Tabel 4.1 Norma Kategorisasi yang Digunakan dalam Penelitian.....	56
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif Data Empirik.....	57
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Skor Kontrol Diri Pengguna <i>Facebook</i> berdasarkan Kategori.....	57
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Skor Pengungkapan Diri Pengguna <i>Facebook</i> berdasarkan Kategori.....	58
Tabel 4.5 Korelasi Skala Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kontrol Diri.....	60
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Pengungkapan Diri.....	62



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Sebagai makhluk sosial, manusia dalam bertingkah laku selalu berhubungan dengan lingkungannya tempat ia tinggal maupun lingkungan sekitarnya. Tak ada satupun di dunia ini yang tidak saling membutuhkan. Kehidupan manusia dalam berhubungan atau berinteraksi tidak bisa lepas dari sebuah komunikasi. Menurut Dedy Mulyana tanpa komunikasi maka manusia bisa dikatakan “tersesat” dalam belantara kehidupan ini. “Orang yang tidak pernah berkomunikasi dengan manusia bisa dipastikan akan “tersesat”, karena ia tidak bisa menaruh dirinya dalam lingkungan sosial” (Nasrullah, 2012).

Perkembangan komunikasi meningkat dari masa ke masa. Komunikasi dilakukan tidak hanya dengan bertatap langsung (*face to face*) tetapi juga menulis surat untuk jarak jauh dalam waktu lama. Komunikasi berkembang tahun 1456 dengan penemuan mesin cetak. Media cetak adalah saluran komunikasi di mana pesan-pesan verbalnya (tertulis) maupun dalam bentuk gambar-gambar seperti karikatur dan komik dilakukan dalam bentuk tercetak, contohnya surat kabar (Cangara, 2013).

Tahun 1990 media baru muncul ditandai dengan adanya buku “*The Social Media Age*” yang menggambarkan teknologi informasi dan komunikasi jejaring (*network communication*), khususnya internet yang akan mengubah masyarakat dalam berkomunikasi. Internet ini menggabungkan

antara komunikasi interpersonal dan komunikasi massa. Hal ini dikarenakan internet mampu menjangkau masyarakat secara luas dan pesannya diarahkan secara pribadi.

Internet mampu menyajikan informasi di seluruh dunia dimulai dari informasi ekonomi, politik, agama, budaya, bisnis, kuliner, dan gaya hidup. Dalam media internet terdapat banyak jenis jejaring sosial yaitu *Facebook*, *Twitter*, *Path*, *Instagram*, *Line*, *Snapchat* dan banyak lagi yang lainnya. Komunikasi melalui jejaring sosial ini membuat tiap orang dapat berkomunikasi jarak jauh tanpa perlu bertemu secara langsung.

Facebook masih menjadi sosial media yang paling populer di Indonesia. Berdasarkan hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2016, *facebook* masih menjadi konten sosial media yang sering digunakan dengan persentase pengguna *Facebook* 54% atau setara dengan 71,6 juta pengguna (<https://www.apjii.or.id/>, diakses pada tanggal 28 November 2016). *Facebook* menjadi sebuah wadah untuk berekspresi dan berinteraksi dengan sesama penggunanya. Bagi beberapa orang, *facebook* dimanfaatkan sebagai sarana untuk menunjukkan kelebihan yang dimilikinya. Jika seseorang merasa perlu orang lain mengenal dirinya, *facebook* merupakan cara mudah untuk mengaktualisasikan dirinya. Kelebihan *facebook* adalah mampu menembus jarak demografis dan geografis sehingga sangat disukai (Tamburaka, 2013).

Hasil survei Pusat Kajian Komunikasi (Puskakom) Universitas Indonesia tahun 2014, pengguna internet terbanyak berusia antara 18-25 tahun sedangkan dilihat dari jenjang pendidikan maka pendidikan SMA atau sederajat meraih angka tertinggi dengan 64,7% (www.puskakom.ui.ac.id.,

diakses pada tanggal 26 Agustus 2016). Penggunaan internet lebih banyak melalui sosial media. Setiap pemilik akun dapat membuat kesan tentang dirinya, apakah baik atau buruk tetapi pada umumnya setiap orang ingin dikenal baik. Keberadaan di jejaring sosial memudahkan proses komunikasi antar manusia yang bersifat interpersonal dalam lingkungan sosial yang nyata ke dalam lingkungan sosial dunia maya (Tamburaka, 2013).

Remaja merupakan pengguna internet terbanyak terutama sosial media, dilihat dari hasil survei Puskakom UI. Masa remaja dikenal sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan pada masa remaja berlangsung secara berkesinambungan dan ditandai dengan adanya perubahan dalam aspek biologis, kognitif, psikologis, sosial serta moral dan spiritual (Hurlock, 1999). Perubahan yang terjadi merupakan tantangan bagi remaja untuk mengatasinya serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan (Suryaningsih, Karini, & Karyanta, 2016).

Remaja perlu melakukan penyesuaian diri di era yang modern ini. Dengan adanya teknologi yang semakin canggih membuat remaja memenuhi kebutuhan sosialnya dengan menggunakan sosial media. Dulu, remaja disibukkan dengan tugas sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, berkumpul dan belajar kelompok bersama teman. Tapi remaja masa kini, mereka begitu identik dengan penggunaan sosial media yang hampir 24 jam digunakan. Remaja memanfaatkan internet tidak hanya untuk mencari tugas sekolah tetapi juga menggunakan sosial media untuk berkomunikasi seperti *facebook*. Menurut Campbell, hampir semua siswa menggunakan *facebook*, dan tampaknya menjadi bagian normal dari interaksi sosial masyarakat (Kristanto, 2010).

Para remaja biasanya menyampaikan semua informasi tentang dirinya di jejaring sosial *facebook* agar dapat dilihat didunia maya. Sehingga keberadaan terhadap jejaring sosial *facebook* saat ini tidak bisa dihindari oleh para penggunanya. Dengan penggunaan jejaring sosial ini, membuat remaja dapat leluasa mengungkapkan dirinya tanpa perlu bertatapan langsung dengan teman maupun kenalan baru. *Facebook* merupakan salah satu media yang dapat menstimuli terjadinya pengungkapan diri (Yuniar & Nurwidawati, 2013).

DeVito mendefinisikan pengungkapan diri sebagai tindakan mengkomunikasikan informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain. Devito mengemukakan ada enam faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri, yaitu efek diadik, besaran kelompok, topik, perasaan menyukai, jenis kelamin, dan kompetensi (Suciati, 2015). Pengungkapan diri dalam jejaring sosial *facebook* bisa dilihat dari aktifitas pengguna dalam menuliskan status, berkomunikasi melalui *wall*, mengunggah foto, mengunggah video, mengomentari foto dan video (Mubarokah, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Yuniar & Nurwidawati (2013) dengan judul Hubungan antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial *Facebook* dengan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) pada Siswa-Siswi Kelas VIII SMP Negeri 26 Surabaya, membuktikan bahwa siswa-siswi SMP yang termasuk remaja awal cukup intens dalam menggunakan *facebook* dan melakukan pengungkapan diri. Pengungkapan diri yang dilakukan remaja melalui *facebook* bukan hanya sebagai media untuk mengurangi permasalahan atau konflik yang sering dialami pada masa remaja tetapi juga sebagai media untuk menunjukkan keberadaan atau eksistensi dirinya.

Para pengguna sosial media *facebook*, sepertinya telah memiliki kebiasaan dalam pengungkapan dirinya melalui situs tersebut, mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali (Nasrullah, 2012). Jejaring sosial ini menjadi sarana pelampiasan rasa kesal atau curhat yang tidak dapat tersalurkan dalam sosial yang nyata dan menjadi catatan harian bagi pengguna *facebook*. Jika dulu ada aturan berdoa sebelum makan, kini mereka harus mengutip makanan dulu lalu mengunggahnya ke sosial media. Seolah menunjukkan, mereka harus memberitahukan kegiatan apa saja yang dia lakukan tiap harinya.

Fenomena kurangnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial sudah banyak terjadi di Indonesia. Seperti kasus penculikan remaja akibat perkenalan lewat *facebook* dan perkelahian akibat saling sindir status di *facebook*. Manusia hendaknya dapat mengontrol diri sehingga tidak merugikan diri sendiri dan mengganggu hubungan antar manusia terutama dalam penggunaan sosial media. Dalam berita *online Tribunnews* tanggal 4 November 2014, seorang siswa SMA harus diberhentikan dari sekolah karena status di *facebooknya* yang mengkritik kedisiplinan guru di sekolah tempatnya belajar (www.tribunnews.com, diakses pada tanggal 14 Agustus 2016). Para guru menilai status *facebook* siswa SMA itu dinilai provokatif dalam dunia pendidikan. Kurangnya kontrol diri yang dimilikinya dalam menggunakan *facebook*, membuat dirinya dipindahkan ke sekolah lain. Kontrol diri sangat dibutuhkan untuk menyadarkan individu terhadap konsekuensi berbahaya atas tindakan yang dilakukan (Muna & Astuti, 2014).

Fenomena kurangnya kontrol diri terhadap penggunaan jejaring sosial *facebook* juga terjadi di SMA Negeri 1 Pamboang. Dua orang terlibat harus

masuk ruangan BP (Bimbingan dan Penyuluhan) karena pertengkaran yang mereka lakukan. Awalnya salah seorang siswa membuat status di *facebook* mengenai acara Penerimaan Tamu Ambalan untuk siswa baru yang dinilai tidak berjalan sesuai rencana karena ketidaksiapan panitia. Siswa lainnya merasa disindir dengan status tersebut. Keduanya saling berbalas komentar dan berlanjut dengan pertengkaran di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa guru menyatakan bahwa siswa lebih merasa nyaman mengungkapkan perasaan dan masalahnya di jejaring sosial media. Hal-hal yang diungkapkan tidak hanya masalah yang terjadi antara teman-temannya, tetapi juga permasalahan yang terjadi di sekolah. Guru-guru di SMA Negeri 1 Pamboang terkadang membaca status siswa-siswanya di *facebook* mengenai kekurangan para gurunya ketika sedang mengajar walaupun tidak secara langsung menyebutkan nama gurunya, merasa senang ketika dihukum dan bahkan mengabadikannya dalam bentuk foto ketika teman-temannya dihukum. Para guru ini menganggap bahwa siswa kurang mampu menghargai dan menghormati guru-gurunya.

Informasi yang diungkapkan di jejaring sosial inilah terkadang membawa dampak negatif. Seperti orang-orang yang membaca status di *facebook* menjadi tersinggung dan menjadi penyebab pertengkaran sehingga merusak hubungan. Menurut Fasilita, kontrol diri yang lemah pada seseorang mengarahkan pada konsekuensi negatif, yang merugikan orang lain maupun dirinya sendiri. Dalam diri pelaku kurang adanya suatu proses pengolahan diri dengan cara mencoba mengontrol dirinya dengan baik. Seseorang yang kurang bisa mengontrol dirinya atau kalah oleh dorongan-dorongan yang

bersifat negatif, maka mereka dominan akan berperilaku negatif (Nurhayati, 2015).

Sosial media sudah menjadi kebutuhan remaja saat ini. Kebebasan remaja dalam penggunaan sosial media perlu dikontrol agar tidak berdampak buruk pada dirinya. Kontrol diri menurut Nurlaelasari adalah kemampuan individu mengatur dan mengontrol perilaku dalam menjalani kehidupannya. Individu yang dapat mengontrol perilakunya dengan baik, maka individu tersebut dapat menjalani kehidupannya dengan baik (Prasetya, 2014). Remaja yang memiliki kontrol diri mampu mengarahkan dirinya pada perilaku positif, tidak menyimpang dari aturan yang berlaku baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat yang berkaitan dengan penggunaan jejaring sosial.

Berdasarkan pada uraian di atas, maka dapat diajukan sebuah penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri di Jejaring Sosial *Facebook* pada siswa SMA Negeri 1 Pamboang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah adakah hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial *facebook* pada siswa SMA Negeri 1 Pamboang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui adakah hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial *facebook* pada siswa SMA Negeri 1 Pamboang.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmiah pada pengembangan dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial khususnya mengenai hubungan kontrol diri dan pengungkapan diri pada remaja.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan referensi atau sumber informasi dalam mengembangkan penelitian selanjutnya terutama tentang hubungan kontrol dengan pengungkapan diri di jejaring sosial *Facebook*.

2. Secara Praktis

- a. Bagi remaja, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai dasar pertimbangan agar remaja mampu mengontrol diri dan membatasi perilaku pengungkapan diri di jejaring sosial *facebook* serta mampu memanfaatkan dengan baik jejaring sosial itu sendiri.
- b. Bagi orangtua, penelitian ini menjadi sumber informasi bahwa orang tua perlu mengontrol penggunaan *facebook* untuk anaknya.
- c. Bagi pihak sekolah, penelitian ini menjadi sumber informasi bagi para guru untuk mengarahkan siswa-siswinya dalam hal mengontrol penggunaan *facebook* agar tidak berdampak negatif terhadap siswa terutama dalam proses belajar mengajar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengungkapan Diri

1. Pengertian Pengungkapan Diri

Dalam hubungan sosial, salah satu keputusan dasar adalah seberapa banyak seseorang untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Konsep *self disclosure* digunakan oleh psikolog sosial untuk mendeskripsikan sejauh mana individu berbagi pengetahuan diri dengan orang lain selama berinteraksi sosial (Neal, 1983). Devito mengatakan bahwa sebuah keterbukaan mengacu pada sedikitnya tiga hal yaitu: komunikator antar pribadi yang efektif harus terbuka kepada *partnemya*, kesetiaan komunikator untuk bereaksi secara jujur terhadap stimulus yang datang, serta adanya tanggung jawab terhadap pikiran dan perasaan yang dilontarkan (Suciati, 2015). Menurut Wrightsman, pengungkapan diri merupakan proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain (Hidayat, 2012).

Sedangkan menurut Canary, Cody, & Manusov pengungkapan diri adalah tipe khusus dari percakapan dimana kita berbagi informasi dan perasaan pribadi dengan orang lain (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Altman dan Taylor mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab (Neal, 1983).

Selanjutnya menurut Supratiknya, keterbukaan diri didefinisikan sebagai pengungkapan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan kita dimasa kini tersebut. Menurut Jourard dan Jaffee, pengungkapan diri adalah tindakan mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain. Sidney Jourard berpendapat bahwa keterbukaan dalam satu hubungan yang signifikan adalah prasyarat untuk kepribadian yang sehat. Pengungkapan diri bertujuan untuk membiarkan orang lain tahu tanpa bayangan keraguan apa yang telah Anda lakukan, apa yang Anda rasakan, dan lain-lain (Suciati, 2015).

Berdasarkan penjelasan-penjelasan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa pengungkapan diri merupakan proses mengungkapkan atau pemberian informasi mengenai diri sendiri melibatkan pikiran, perasaan, dan emosi terhadap orang lain guna membangun hubungan komunikasi interpersonal.

2. Tipe-tipe Pengungkapan Diri

Menurut Taylor, Peplau, dan Sears (2009) ada dua tipe pengungkapan diri yaitu:

a. Pengungkapan Deskriptif

Terkadang kita mengungkapkan fakta tentang diri kita yang tersembunyi, apa pekerjaan kita, dimana kita tinggal, apa pilihan kita dalam pemilu. Ini disebut "pengungkapan deskriptif" karena mendeskripsikan beberapa hal tentang diri kita.

b. Pengungkapan Evaluatif

Tipe pengungkapan diri lainnya adalah pengungkapan opini pribadi dan perasaan terdalam, perasaan kita kepada orang lain, kesalahan kita, atau betapa bencinya kita pada pekerjaan kita. Ini dinamakan “pengungkapan evaluatif” karena berisi penilaian personal terhadap orang lain atau situasi.

3. Tingkatan Pengungkapan Diri

Powell (Suciati, 2015) mengungkapkan lima tingkatan pengungkapan diri dalam berkomunikasi yaitu:

a. Basa-basi

Basa-basi merupakan tingkatan pengungkapan diri yang paling dini dan bersifat dangkal. Pada tingkatan ini, individu berkomunikasi hanya sekedar untuk kesopanan saja. Biasanya hal ini terjadi pada hubungan yang baru saling kenal.

b. Membicarakan orang lain

Pada tingkatan ini pembicaraan seputar orang lain atau hal-hal di luar dirinya. Meski tingkatan ini lebih dari sekedar basa-basi tetapi individu belum melakukan pengungkapan diri.

c. Menyatakan gagasan atau pendapat

Gagasan atau pendapat di sini terkait diri individu. Mengungkapkan perasaan diri tentang suatu objek sudah merupakan pertanda bahwa hubungan ini semakin erat. Individu mulai mengungkapkan pengetahuan dan harapannya terhadap suatu objek kepada orang lain. Dalam tingkatan ini orang sudah menampakkan kognisinya terhadap

suatu objek kepada orang lain melalui ungkapan verbal maupun nonverbal.

d. Menyatakan perasaan

Setiap individu dapat memiliki gagasan atau pendapat yang sama tetapi perasaan atau emosi yang berbeda. Perasaan ini meliputi tataran afeksi, setingkat lebih tinggi dari kognisi. Perasaan yang mendalam atau emosi bisa terungkap dalam bentuk non verbal seperti menangis atau tertawa.

e. Hubungan puncak

Dalam hubungan ini, penghayatan dan empati mulai muncul dari masing-masing individu. Hubungan ini berbentuk persahabatan, hubungan suami istri maupun hubungan kerabat. Keintiman atau keakraban sudah sangat kelihatan melalui ungkapan non verbal seperti jarak (proksemik). Semakin intim hubungan, maka jarak komunikasi individu satu dengan lainnya semakin kecil bahkan tidak berjarak.

4. Aspek-aspek Pengungkapan Diri

Berikut aspek-aspek pengungkapan diri yang dikemukakan oleh beberapa ahli. Devito (Suciati, 2015) mengemukakan aspek pengungkapan diri meliputi lima hal:

- a. Kesiediaan untuk mengungkapkan identitas diri. Hal ini adalah awal sebuah pengungkapan diri. Kita akan memperkenalkan diri kita pada tahap awal. Identitas diri berkembang tidak hanya seputar nama dan tempat tinggal, tetapi juga kemampuan yang dimiliki.

- b. Kesiediaan mengungkapkan sisi dari terlepas dari identitas diri, yang akan diukur melalui kemampuan untuk mengungkapkan sikap, pikiran, perasaan dan ekspresi. Pengungkapan tentang identitas diri berkembang dengan hal-hal yang bersifat tidak kasat mata. Kognitif dan afektif yang kita miliki mulai diungkapkan dengan melalui ekspresi-ekspresi non verbal.
- c. Kesiediaan untuk menerima orang lain apa adanya yang akan diukur melalui ada tidaknya orang lain menerima seseorang tersebut apa adanya. Aspek penerimaan mulai muncul ketika kita sudah menjalani hubungan relatif lama. Kelebihan dan kekurangan dari *partner* tidak saja diketahui, tetapi juga diterima sebagai bagian dari realita yang kita hadapi.
- d. Kesiediaan untuk mendengarkan dan memahami masalah pribadi seseorang. Hubungan berlanjut manakala orang sudah mulai mengungkapkan permasalahan diri yang bersifat pribadi/privasi. Dalam tahap ini sudah masuk aspek kepercayaan pada orang lain. Selain itu, biasanya orang berusaha melakukan kerjasama dalam mencapai solusi dari permasalahan pribadinya.
- e. Tingkat keluasan (*breadth*) yang akan diukur dari luas sempitnya jenis topik yang dikomunikasikan kepada seseorang. Semakin intim, topik yang dibicarakan dalam situasi komunikasi akan semakin luas. Perbincangan tidak hanya seputar masalah diri dan keluarga dekat, tetapi mungkin yang melibatkan orang lain. Upaya mencapai kesepakatan ini dalam pembicaraan ini adalah bentuk saling menyesuaikan dan menghindarkan diri dari konflik.

Sedangkan menurut Altman dan Taylor (Derlega & Barbara, 1997) mengungkapkan beberapa aspek dari pengungkapan diri adalah :

a. Keluasan

Keluasan merupakan informasi yang disampaikan kepada pihak lain dimana informasi yang disampaikan tersebut menyangkut hal-hal secara umum dari individu yang mengungkapkan diri. Hal ini meliputi informasi diri, cita-cita dan minatnya, berbagai isu yang berkembang disekitarnya. Keluasan terbagi menjadi dua bentuk:

- 1) Kategori luas merupakan banyaknya bidang atau pokok utama
- 2) Frekuensi luas menunjukkan banyaknya frekuensi atau intensitas dari materi dalam masing-masing kategori kepribadian.

b. Kedalaman

Kedalaman merupakan penyampaian informasi kepada pihak lain dimana tingkat kerahasiaannya berbeda. Semakin dalam hubungan berarti semakin dalam pula informasi yang disampaikan. Meliputi kekurangan yang dimiliki individu, sifat/karakter diri, keadaan, emosional. Altman dan Taylor mengungkapkan secara terperinci pada tahap kedalaman yaitu:

- 1) Lapisan Peiferi meliputi identitas diri, sejarah hidup, opini, dan penilaian individu terhadap suatu obyek.
- 2) Keyakinan individu terhadap pikiran, perasaan, keinginan, dan cita-citanya.
- 3) Hal-hal khusus yang ada pada diri individu yang memiliki perbedaan dengan orang lain pada umumnya.
- 4) Hal-hal yang menyangkut kelemahan serta kekurangan individu

5) Hal-hal yang ada pada diri individu yang cenderung kurang diterima oleh sosial, tetapi tidak hanya menyangkut hal-hal positif juga negatif.

6) Afeksi positif dan negatif individu yang diungkapkan untuk merespon sosialnya dari dalam dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, aspek-aspek pengungkapan diri yang digunakan sebagai dasar alat ukur dalam penelitian ini adalah aspek pengungkapan diri menurut Devito. Devito (Suciati, 2015) membagi aspek pengungkapan diri menjadi lima aspek yaitu kesediaan untuk mengungkapkan identitas diri, kesediaan mengungkapkan sisi dari terlepas dari identitas diri, kesediaan untuk menerima orang lain apa adanya yang akan diukur melalui ada tidaknya orang lain menerima seseorang tersebut apa adanya, kesediaan untuk mendengarkan dan memahami masalah pribadi seseorang, dan tingkat keluasan. Adapun alasan penggunaan teori Devito karena aspek pengungkapan diri yang dikemukakan oleh Devito sudah mencakupi aspek pengungkapan diri yang dikemukakan oleh Altman dan Taylor dan pembahasan aspek-aspek dari Devito lebih jelas.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri

Devito (Suciati, 2015) mengungkapkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri yaitu :

a. Besaran kelompok

Keterbukaan diri akan lebih banyak terjadi pada kelompok kecil dibandingkan kelompok yang besar.

b. Perasaan menyukai

Orang cenderung lebih membuka diri pada orang lain yang dipercayainya, dibandingkan yang tidak dipercayai. Demikian juga tingkat keterbukaan dari orang yang disukai akan lebih tinggi daripada orang yang tidak dipercaya mengingat orang yang dipercaya akan bersikap mendukung kita.

c. Efek diadik

Keterbukaan diri akan menjadi lebih akrab manakala dilakukan sebagai tanggapan atas keterbukaan diri orang lain. Efek diadik membuat diri merasa lebih aman dan memperkuat perilaku keterbukaan diri.

d. Kompetensi

Orang yang kompeten akan lebih banyak melakukan pembukaan diri dikarenakan banyak memiliki hal yang positif tentang diri mereka sendiri ketimbang orang yang tidak kompeten.

e. Topik

Seseorang cenderung membuka diri terhadap suatu topik tertentu dibandingkan topik yang lain. Semakin pribadi dan negatif suatu topik, maka akan semakin kecil pula seseorang untuk mengungkapkan terhadap orang lain.

f. Jenis kelamin

Pria lebih kurang terbuka dibandingkan wanita. Hal ini juga terkait dengan perasaan sebagai faktor yang mendominasi wanita, sehingga segala sesuatu serba dikaitkan dengan perasaan.

Adapun menurut Derlega & Grzelak (Taylor, Peplau, & Sears (2009) faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri yaitu:

a. Penerimaan sosial

Mengungkap informasi tentang diri sendiri guna meningkatkan penerimaan sosial dan agar disukai orang lain. Informasi yang diungkapkan mengenai hal-hal yang positif mengenai diri sendiri hingga kemampuan yang dimiliki, pengungkapan ini dilakukan dengan tujuan mendapat penerimaan dari orang lain.

b. Pengembangan hubungan

Berbagi informasi pribadi dan keyakinan pribadi adalah salah satu cara untuk mengawali hubungan dan bergerak ke arah intimasi. Ketika hubungan sudah ada, penghayatan dan empati mulai muncul dari masing-masing individu. Hubungan ini berbentuk persahabatan, kerabat, ataupun suami istri. Semakin intim hubungan, maka hal yang dikomunikasikan semakin intim bahkan tidak berjarak.

c. Ekspresi diri

Terkadang kita berbicara mengenai perasaan untuk melepaskan himpitan di dada. Seperti ketika bekerja keras seharian, kita ingin memberi tahu kepada teman tentang betapa jengkelnya dan bagaimana perasaan kesal ketika tidak dihargai oleh bos. Mengekspresikan perasaan ini dengan cara mengungkapkan diri dapat mengurangi stres. Ketika perasaan yang tidak disukai muncul diperlukan pengontrolan diri. Kontrol diri yang dimaksud yaitu mengontrol perilaku yang merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

Kemampuan memodifikasi perilaku bisa saja dilakukan dengan kemampuan mengatur pelaksanaan bisa saja dari diri sendiri maupun diluar dari dirinya. Seperti munculnya perasaan kesal dimarahi guru karena mendapat nilai jelek, maka kita memodifikasi diri dengan belajar yang rajin untuk mendapatkan nilai agar tidak dimarahi guru sehingga perasaan kesal itu tidak lagi muncul.

d. Klarifikasi diri

Dalam proses berbagi perasaan atau pengalaman pribadi kepada orang lain, kita mungkin mendapatkan pemahaman dan kesadaran yang lebih luas. Berbicara kepada kawan tentang masalah kita mungkin bisa membantu kita menjelaskan pemikiran tentang situasi. Orang lain akan mengatakan bahwa reaksi kita “adalah wajar” atau mungkin “terlalu berpikiran yang bukan-bukan”. Pendengar akan memberikan informasi yang berguna tentang realitas sosial.

Diperlukan pengontrolan diri dalam aspek mengontrol kognitif agar informasi yang diberikan oleh pendengar memang berguna bagi kita. Kemampuan mengontrol diri dibedakan menjadi dua komponen yaitu kemampuan untuk memperoleh informasi. Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif. Selain itu, kemampuan melakukan penilaian. Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

e. Kontrol sosial

Kita mungkin mengungkapkan diri atau menyembunyikan perasaan tentang diri kita sebagai alat kontrol sosial. Misalnya kita sengaja tidak berbicara tentang diri kita untuk melindungi privasi. Kita mungkin menekankan suatu topik atau ide yang menciptakan kesan baik di mata pendengar. Dalam kasus ekstrem, orang mungkin sengaja berbohong untuk mengeksploitasi orang lain seperti penipu yang mengaku tentara padahal sesungguhnya hanya buruh bangunan.

6. Dampak Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri memiliki dampak positif dan negatif. Menurut Bochner (Devito, 2011) dampak negatif pengungkapan diri yaitu:

a. Penolakan pribadi dan sosial

Biasanya kita melakukan pengungkapan diri kepada orang yang dipercaya. Kita melakukan pengungkapan diri kepada seseorang yang kita anggap mendukung pengungkapan diri kita. Tentu saja orang ini mungkin akan menolak kita.

b. Kerugian material

Adakalanya pengungkapan diri mengakibatkan kerugian material. Seperti, politikus yang mengungkapkan bahwa ia pernah dirawat psikiater mungkin akan kehilangan dukungan partai politiknya sendiri dan rakyat akan enggan memberikan suara baginya.

c. Kesulitan intrapribadi

Bila reaksi orang lain tidak seperti yang diduga, kesulitan intrapribadi dapat terjadi. Tak seorang pun senang ditolak, dan

mereka yang egonya rapuh perlu memikirkan kerusakan yang dapat disebabkan oleh penolakan yang terjadi.

Sedangkan menurut Devito (2011) dampak positif dari pengungkapan diri yaitu :

a. Pengetahuan diri

Seseorang akan mendapatkan perspektif baru tentang diri sendiri dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku diri sendiri.

b. Kemampuan mengatasi kesulitan

Seseorang akan lebih mampu menanggulangi masalah atau kesulitan, khususnya perasaan bersalah melalui pengungkapan diri.

Perasaan takut yang ada pada diri banyak orang adalah mereka tidak diterima lingkungan karena rahasia tertentu, karena suatu perasaan bersalah, sikap atau perilaku yang pernah dimiliki. Dengan mengungkapkan diri dan menerima dukungan bukan penolakan, seseorang akan menjadi lebih siap menerima rasa bersalah.

c. Efisiensi komunikasi

Pengungkapan diri memperbaiki komunikasi. Seseorang dapat memahami apa yang dikatakan orang lain jika mengenal baik orang tersebut. Pengungkapan diri adalah kondisi yang penting untuk mengenal orang lain. Seseorang dapat saja meneliti perilaku atau bahkan hidup bersamanya selama bertahun-tahun, tetapi jika orang itu tidak pernah mengungkapkan diri, maka orang itu tidak dapat dikenal sebagai pribadi yang utuh.

d. Kedalaman hubungan

Pengungkapan diri diperlukan untuk membina hubungan yang bermakna di antara dua orang. Tanpa pengungkapan diri, hubungan yang bermakna dan mendalam tidak mungkin terjadi.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Kontrol diri yang dalam bahasa Inggris disebut dengan *self control*. Calhoun dan Acocella mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri (Ghufron & Risnawati, 2010).

Menurut Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (Ghufron & Risnawati, 2010).

Sedangkan Averill mendefinisikan kontrol diri sebagai variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak

diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Synder dan Gangestad mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antar pribadi terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial (Ghufron & Risnawati, 2010).

Selanjutnya Chaplin mendefinisikan kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada (Ghufron & Risnawati, 2010). Menurut Hurlock, kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi secara keseluruhan ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur atau mengontrol tingkah laku ke arah yang positif sehingga dapat diterima secara sosial.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Berikut aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh beberapa ahli. Averil (Thalib, 2010) mengemukakan tiga aspek kontrol diri yaitu:

a. Mengontrol Perilaku (*behavior control*)

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan atas dua komponen, yaitu :

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar dirinya. Individu dengan kemampuan mengontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya.
- 2) Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. Mengontrol Kognitif (*cognitive control*)

Mengontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Mengontrol kognitif dibedakan atau dua komponen, yaitu:

- 1) Kemampuan untuk memperoleh informasi. Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif.
- 2) Kemampuan melakukan penilaian. Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol keputusan (*decision control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan

mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Secara garis besar, Ghufron & Risnawati (2010) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu. Selain itu juga ada faktor kematangan, individu yang matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah (2000) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orangtua menerepakan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari

yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan diinternalisasi anak. Di kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Sedangkan menurut Brier (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu sebagai berikut:

a. Motivasi

Proses motivasi awalnya sangat penting. Tingkat di mana seorang remaja percaya bahwa kontrol diri itu berharga, relevan dan/atau diinginkan. Harapan juga memiliki efek yang kuat dan berdampak langsung pada tingkat motivasi remaja. Remaja yang merasa yakin dan percaya diri bahwa mereka dapat menunjukkan usaha untuk mengendalikan diri akan lebih cenderung bersedia mengerahkan dan berhasil mempertahankan kontrol diri, sementara anak muda yang tidak merasa percaya diri cenderung tidak mempertahankan motivasi dan usaha yang dibutuhkan untuk mempertahankan kontrol diri.

Bagi remaja untuk mempertahankan kontrol diri, mereka perlu memandang kontrol diri sebagai sesuatu yang diinginkan dan percaya bahwa mereka dapat bertindak dengan menahan diri jika mereka berusaha melakukannya. Niat juga berperan penting dan mempengaruhi motivasi. Remaja perlu memiliki niat dan menggunakan ini sebagai panduan untuk tindakan masa depan.

b. Kemampuan dalam memusatkan perhatian

Kemampuan dalam memusatkan perhatian terdiri dari beberapa kemampuan yang saling terkait yang mencakup kewaspadaan, fokus, mengalihkan dan membagi perhatian, dan memantau diri sendiri. Remaja menunjukkan kewaspadaan saat mereka tetap dapat memberi

peringatan dan mempertahankan fokus pada tujuan yang diinginkan, terutama dalam menghadapi penundaan, atau dengan adanya imbalan lebih cepat, godaan, dan gangguan. Kewaspadaan sangat dibutuhkan saat munculnya pikiran menyimpang yang tidak terkait dengan tujuan utama. Seperti yang akan dijelaskan, jika remaja menggunakan rencana yang telah dipersiapkan dan mempertahankan fokus sebagai strategi untuk menghadapi pemikiran yang mengganggu, maka situasi inilah yang akan mempengaruhi kontrol diri remaja.

c. Citra diri

Citra diri juga terbukti mempengaruhi kontrol diri. Pengendalian diri relatif tinggi ketika remaja menanamkan dalam dirinya atau memiliki gambaran positif bahwa kontrol diri memang suatu hal yang penting. Sedangkan citra diri negatif ketika memandang kontrol diri sebagai hal yang memang tidak layak untuk dipertahankan.

4. Dampak Kontrol Diri

Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga diasumsikan, remaja yang kontrol diri rendah akan berperilaku dan bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya misalnya melakukan aktivitas sia-sia dan aktivitas-aktivitas lain yang tidak bermanfaat dan membuang-buang waktu, bahkan remaja cenderung menunda tugas yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu. Dengan kontrol diri yang rendah, remaja tidak mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Remaja tidak akan mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mempertimbangkan

konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat (Muhid, 2009).

Secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang (Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013).

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Menurut Papalia dan Olds masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada tahun 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Menurut Hurlock membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun). Masa remaja awal dan akhir dibedakan oleh Hurlock karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa (Jahja, 2011).

Menurut Salzman mengemukakan bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orangtua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral (Jahja, 2012).

Menurut Piaget, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar (Ali & Asrori, 2004).

Masa remaja, menurut Mappiare berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 adalah remaja awal, dan usia 17/18 sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir (Ali & Asrori, 2004). Masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2010).

2. Aspek-aspek Perkembangan pada Masa Remaja

Aspek-aspek perkembangan pada masa remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan kepribadian dan sosial.

1) Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik yaitu perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik. Perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan ukuran tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Perubahan fisik otak strukturnya semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif (Jahja, 2011). Untuk mengimbangi pertumbuhan yang cepat

ini, remaja memerlukan tidur dan makan yang lebih banyak (Zulkifli, 2013).

Menurut Muss (Sarwono, 2013) secara lengkap membuat urutan perubahan-perubahan fisik tersebut. Perubahan fisik pada anak perempuan yaitu pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang), pertumbuhan payudara, tumbuh bulu yang halus dan lurus berwarna gelap di kemaluan, mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimal setiap tahunnya, bulu kemaluan menjadi keriting, haid, dan tumbuh bulu-bulu ketiak. Perubahan fisik pada laki-laki yaitu pertumbuhan tulang-tulang, testis (buah pelir) membesar, tumbuh bulu kemaluan (halus, lurus, dan berwarna gelap), awal perubahan suara, ejakulasi (keluarnya air mani), bulu kemaluan menjadi keriting, pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimal setiap tahunnya, tumbuh rambut-rambut halus di ajah (kumis, jenggot), tumbuh bulu ketiak, akhir perubahan suara, rambut-rambut di ajah bertambah tebal dan gelap, tumbuh bulu di dada.

2) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir dan berbahasa. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif untuk membangun dunia mereka, dimana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif. Remaja telah mampu membedakan antara ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide ini. Remaja tidak saja

mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berpikir mereka sehingga memunculkan ide baru (Jahja, 2011).

Menurut Santrock, remaja berpikir secara hipotesis yaitu remaja memikirkan suatu situasi yang masih berupa rencana atau suatu bayangan. Remaja dapat memahami bahwa tindakan yang dilakukan pada saat ini dapat memiliki efek pada masa yang akan datang. Dengan demikian, remaja telah mampu memperkirakan konsekuensi dari tindakannya, termasuk adanya kemungkinan yang dapat membahayakan diri sendiri (Jahja, 2011).

Masa remaja sudah mulai berpikir kritis sehingga remaja akan melawan bila orang tua, guru, lingkungan, masih menganggapnya sebagai anak kecil. Bila guru dan orang tua tidak memahami cara berpikir remaja, akibatnya timbullah kenakalan remaja berupa perkelahian antarpelajar yang sering terjadi di kota-kota besar (Zulkifli, 2013).

Remaja juga telah mampu berspekulasi tentang sesuatu, dimana mereka telah mulai membayangkan sesuatu yang diinginkan di masa depan. Perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja dapat dilihat dari kemampuan seorang remaja yang berpikir logis. Remaja telah mulai mempunyai pola berpikir seperti peneliti, dimana remaja mampu membuat suatu perencanaan di masa depan (Jahja, 2011).

3) Perkembangan Emosi

Menurut Ali & Asrori (2004) karakteristik perkembangan emosi dibagi menjadi empat periode yaitu:

a. Periode Praremaja

Selama periode ini terjadi gejala yang sama antara wanita dan pria. Perubahan fisik pada remaja putri biasanya memperlihatkan penambahan berat badan yang cepat sehingga remaja merasa gemuk. Gerakan remaja mulai kaku. Perubahan ini disertai sifat kepekaan terhadap rangsangan dari luar dan respon remaja biasanya berlebihan sehingga mudah tersinggung dan cengeng, tetapi juga merasa senang atau meledak-ledak.

b. Periode Remaja Awal

Perkembangan emosi pada remaja awal ditandai dengan cenderung menyendiri sehingga merasa terasing, kurang perhatian dari orang lain, atau bahkan merasa tidak orang yang memperdulikannya. Kontrol terhadap dirinya bertambah sulit dan remaja cepat marah dengan cara kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya.

c. Periode Remaja Tengah

Tanggung jawab hidup yang harus semakin ditingkatkan yaitu mampu memikul sendiri juga menjadi masalah tersendiri bagi remaja. Tanggung jawab tidak hanya dari keluarga tetapi masyarakat sekitar. Melihat fenomena yang sering terjadi dalam masyarakat seringkali juga menunjukkan kontradiksi dengan nilai-nilai moral yang mereka ketahui, tidak jarang remaja mulai meragukan tentang apa yang disebut baik atau buruk. Akibatnya, remaja ingin membentuk sendiri mana yang dianggap benar, baik, dan pantas untuk dikembangkan.

d. Periode Remaja Akhir

Selama periode ini remaja mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, perilaku yang semakin dewasa. Oleh sebab itu, orang tua dan masyarakat mulai memberikan kepercayaan yang selayaknya kepada remaja. Interaksi dengan orang tua juga menjadi lebih bagus dan lancar karena remaja sudah memiliki kebebasan penuh serta emosinya pun mulai stabil. Pilihan arah hidup sudah semakin jelas dan mulai mampu mengambil pilihan dan keputusan tentang arah hidupnya secara lebih bijaksana.

4) Perkembangan Kepribadian dan Sosial

Perubahan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik, sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain. Perkembangan kepribadian pada masa remaja yaitu pencarian identitas diri. Menurut Erickson, pencarian identitas diri adalah proses menjadi seseorang yang unik dengan peran penting dalam hidup (Jahja, 2011).

Perkembangan sosial pada masa remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibanding orangtua. Remaja lebih banyak melakukan kegiatan diluar rumah seperti kegiatan sekolah dan bermain dengan teman. Pada diri remaja, pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku diakui cukup kuat. Meskipun remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang menandai untuk menentukan tindakannya sendiri, namun penentuan diri remaja

dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya. Menurut Conger mengemukakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber referensi utama bagi remaja dalam hal persepsi dan sikap yang berkaitan dengan gaya hidup (Jahja, 2011).

D. Jejaring Sosial *Facebook*

1. Sejarah *Facebook*

Salah satu bentuk dari keberadaan *new media* adalah fenomena munculnya *social network* (jejaring sosial). Disebut jejaring sosial karena aktivitas sosial ternyata tidak hanya dapat dilakukan didalam dunia nyata tetapi juga dapat dilakukan di dunia maya. Setiap orang dapat menggunakan jejaring sosial sebagai sarana berkomunikasi, membuat status, berkomentar, berbagi foto dan video layaknya ketika berada dalam lingkungan sosial yang nyata. Ada banyak jejaring sosial, salah satunya yaitu *facebook*.

Facebook didirikan oleh Mark Zuckerberg bersama rekan mahasiswanya Eduardo Saverin, Dustin Moskovitz, dan Chris Hughes. Awal mulanya keanggotaan hanya terbatas pada mahasiswa Harvard saja, namun kemudian keanggotaan diperluas hingga ke perguruan lainnya. *Facebook* diluncurkan pada Februari 2004. Pengguna dapat membuat profil pribadi, meminta dan menambahkan pengguna lain sebagai teman, melakukan pertukaran pesan lewat *chat* atau *mail box*, membuat status terbaru dan penerimaan pemberitahuan. Selain itu juga dapat membuat dan bergabung dalam grup dengan karakteristik tertentu (Tamburaka, 2013).

Facebook merupakan situs jejaring sosial pertama yang menerapkan fasilitas *chatting* yang memungkinkan penggunanya yang sedang *online* dapat saling berkomunikasi. Hal ini tentu sangat memudahkan para pengguna dalam berkomunikasi dengan kerabat atau teman lainnya. Yang awalnya hanya berkomentar baik berupa Forum, *Mailing*, atau forum tertutup, dimana dapat langsung menyapa teman yang saat itu sedang *online* dengan fasilitas *chatting* (Madcoms, 2014).

Salah satu kelemahan *facebook* adalah memungkinkan pengirim spam dari pengguna lain memanipulasi fitur-fitur tersebut dengan membuat acara bohong demi menarik perhatian ke profil (Tamburaka, 2013). Prasetya (2014) penggunaan *Facebook* yang negatif berupa pelanggaran-pelanggaran terhadap ketentuan dan aturan penggunaan *Facebook*, penggunaan fitur *Facebook* diluar batas kewajaran, dan penggunaan *Facebook* dengan tujuan jahat yang menimbulkan kerugian bagi diri sendiri dan orang lain.

2. Fitur Facebook

a. Privacy Settings

Privacy setting atau pengaturan privasi berhubungan dengan keamanan dari pengguna dan hak akses yang diperbolehkan pengguna kepada pengunjung lain. Ada 5 fungsi utama dalam *privacy settings* yaitu *profile information*, *contact information*, *applications and websites*, *search* dan *edit friends* (Kindarto, 2010).

1) Profile information

Fasilitas ini memiliki fungsi untuk mengatur siapa saja yang anda perbolehkan melihat profile dan melakukan posting di *Wall*.

Berisi pengaturan mengenai hak akses kepada teman-teman yang anda iijinkan untuk melihat halaman *profile* dan melakukan *posting* informasi di *wall* anda.

2) *Contact information*

Fasilitas untuk mengatur siapa saja yang dapat menghubungi anda melalui *facebook* dan melihat informasi dalam kontak dan *email* serta *instant messaging* seperti *yahoo messenger* atau *gmail*.

3) *Application and websites*

Fasilitas ini digunakan untuk mengatur aplikasi yang anda gunakan di *facebook* dan untuk mengelola *website* yang akan ditampilkan dapat diakses melalui *facebook*.

4) Menggunakan *search*

Kotak isian *search* digunakan untuk menampilkan informasi mengenai pencarian khususnya terkait dengan yang ada di *web* anda dapat mengatur agar pada *wall*, tidak penuh dengan *posting* yang dilakukan teman-teman anda dengan menggunakan aplikasi, misalnya aplikasi permainan.

5) Menggunakan *edit friends*

Menu *edit friends* dapat digunakan untuk mengelola dan mengatur daftar teman pada *facebook*. Anda juga dapat mencari teman-teman dan mengklasifikasikan ke dalam kategori atau direktori tertentu dalam daftar anda.

b. Menu *Home* dan *Profile*

Menu *home* dan *profile* dapat dikatakan dua dari beberapa menu *facebook* yang sering digunakan. Misalnya menu *home* menyediakan

fasilitas menyeluruh mengenai aktifitas pengguna baik anda maupun teman-teman yang berada pada jaringan anda (Kindarto, 2010).

1) Info

Info ini berisi informasi terkait profil yang dapat bersifat pribadi atau terbuka untuk publik, tergantung keinginan pengguna, namun tujuan utama pengisian profil pribadi ini adalah agar orang lain dapat melihat diri pengguna yang sebenarnya. Pengisian profil dan data pribadi ini merupakan langkah awal seseorang berkomunikasi dengan orang lain melalui situs jejaring sosial, karena umumnya seseorang akan memulai komunikasi setelah mengetahui profil orang tersebut. Info ini berisi nama, jenis kelamin, alamat, hobi, pendidikan, dll.

2) Status

Fitur ini merupakan bagian yang paling digemari oleh para *Facebookers*. Disinilah biasanya mereka menuliskan segala perasaan ataupun aktivitas yang sedang mereka lakukan, seperti sedang merasa bahagia, sedih, sedang berkumpul dengan keluarga, ataupun hanya sekedar sedang mengantuk. Meskipun demikian, tak jarang ada beberapa *Facebookers* lebih suka menulis kata-kata yang filosofis maupun kata-kata yang inspiratif pada bagian ini.

3) Wall (Dinding)

Di fitur ini, biasanya seorang *Facebooker* akan mengirimkan pesan atau informasi kepada teman *Facebook*-nya. Pesan atau informasi yang disampaikan berbagai macam, mulai dari sekedar

menyapa, ingin berkenalan, ataupun menyampaikan informasi khusus. Hanya saja pesan ini dapat dibaca oleh semua orang yang mengaksesnya.

4) *Comment* (Komentar)

Ketika seseorang merasa tergelitik dengan status ataupun informasi yang ditulis di *wall* teman *Facebook*-nya, maka dia dapat memberikan tanggapan melalui *comment* ini. Terkadang dalam sebuah status yang di-*update*, akan muncul beberapa *comment* dari orang-orang yang berbeda. Saat itulah pertukaran informasi dan *feedback* antara orang yang satu dengan yang lainnya terjadi.

5) *Message* (Pesan)

Fitur ini hampir sama dengan informasi yang diperoleh melalui *wall*. Bedanya jika *message* ini hanya dikirimkan pada orang-orang tertentu saja yang dipilih oleh pengirim pesan. Informasi yang dikirim melalui *message* biasanya bersifat sangat pribadi.

6) *Chatting*

Chatting ini merupakan cara mengirim pesan layaknya melakukan komunikasi *face to face* dengan orang lain. Seseorang dapat memilih siapa saja yang akan diajak *chatting* sesuai dengan keinginannya.

E. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri pada Jejaring Sosial *Facebook*

Penggunaan *facebook* sebagai media sosialisasi saat ini merupakan cara orang untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Keadaan tersebut

memperlihatkan bahwa remaja merasa nyaman yang dirasa dekat secara psikologis pada suatu masa tertentu. Mereka yang memiliki masalah sosial akan mencari alternatif meskipun itu di jejaring sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Yuniar dan Nurwidawati (2013) membuktikan bahwa remaja cukup intens dalam menggunakan *facebook* dan melakukan pengungkapan diri. Pengungkapan diri yang dilakukan remaja melalui *facebook* bukan hanya sebagai media untuk mengurangi permasalahan atau konflik yang sering dialami pada masa remaja tetapi juga sebagai media untuk menunjukkan keberadaannya.

Jejaring sosial *facebook* merupakan salah satu media pengungkapan diri. Penelitian yang dilakukan oleh Muna dan Astuti (2014) dengan judul hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir, menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin tinggi, begitu pun sebaliknya.

Remaja perlu mengontrol perilaku dan menentukan batasan-batasan penggunaannya untuk meminimalisir dampak negatif dari sosial media. Hasil penelitian dari Prasetya dan Legowo (2014) membuktikan bahwa dengan adanya kontrol diri pada remaja pengguna *Facebook* dalam menggunakan *Facebook* dapat membantu mengarahkan remaja tersebut pada penggunaan fasilitas *Facebook* yang berkonsekuensi positif terhadap dirinya, artinya tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain disekitar remaja tersebut.

Kontrol diri sangat berperan penting dalam melakukan perilaku pengungkapan diri. Menurut Paramithasari dan Dewi (2013), kontrol diri memiliki pengaruh terhadap perilaku pengungkapan diri di jejaring sosial,

terutama pengungkapan diri yang bersifat negatif. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pengungkapan diri di jejaring sosial, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pengungkapan diri di jejaring sosial. Remaja dalam melakukan suatu tindakan sebaiknya sudah memiliki rencana terlebih dahulu, sehingga mampu mengontrol dirinya.

Informasi yang remaja ungkapkan tidak selamanya berdampak positif. DeVito menyebutkan beberapa resiko dari pengungkapan diri terutama yang mengandung informasi negatif dapat berakibat pada penolakan dari orang lain, bahkan dapat dicemooh, dihindari dan dikucilkan dari pergaulan sosial sehingga muncul kesulitan dalam diri, yang mana dihubungkan dengan rendahnya tingkat kepuasan terhadap diri internet (Paramithasari & Dewi, 2013). Kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam perilaku ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Pratisti (2014) menjelaskan bahwa kemampuan dalam mengontrol diri pada masing-masing individu pasti berbeda beda, individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung akan mampu untuk membatasi, mengarahkan dan membimbing perilakunya ketika mengungkapkan diri melalui *facebook*. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung kurang mampu membatasi, mengarahkan dan membimbing perilakunya ketika mengungkapkan diri melalui *facebook*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja yang mampu mengontrol perilaku diharapkan akan mampu mengendalikan perilakunya dalam segala hal, seperti mengungkapkan diri di jejaring sosial.

F. Kerangka Pikir



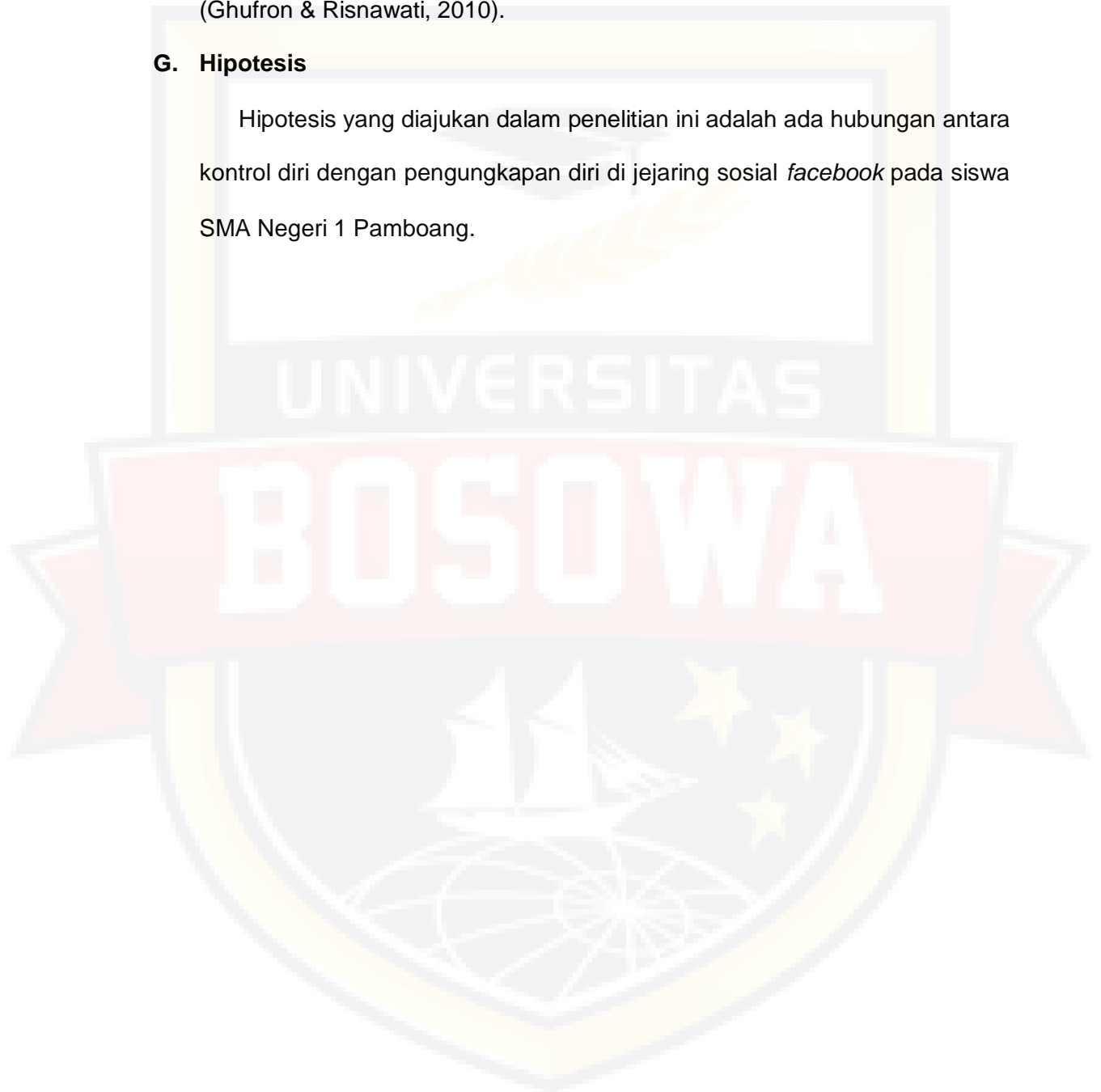
Kontrol diri mempengaruhi pengungkapan diri. Siswa yang memiliki kemampuan kontrol diri yang tinggi akan mampu membatasi atau mengontrol pengungkapan diri di jejaring sosial *facebook*, yang mana dapat mengurangi atau menghindarkan individu dari resiko-resiko yang merugikan. Dengan adanya kontrol diri membuat siswa melakukan perilaku pengungkapan diri yang baik, dan tentunya akan mendapat dampak positif tidak hanya bagi diri sendiri tetapi juga orang lain. Pengungkapan diri ini akan mendapatkan pemahaman lebih mendalam mengenai diri sendiri dan seseorang akan lebih mampu menanggulangi masalah atau kesulitan khususnya perasaan bersalah. Selain itu juga akan memperbaiki komunikasi, yaitu dapat memahami apa yang dikatakan orang lain jika sudah mengenal baik orang tersebut (Devito, 2011).

Siswa yang memiliki kemampuan kontrol diri yang rendah tidak akan mampu membatasi perilaku pengungkapan diri dan merasa bebas mengeluarkan pendapat di jejaring sosial *facebook*. Pengungkapan diri yang diungkapkan remaja tentunya akan berdampak negatif seperti mendapat penolakan pribadi maupun sosial, kerugian material, dan kesulitan intrapribadi. Tidak semua hal yang diungkapkan kepada orang lain, mereka akan menerimanya. Tentu saja ada juga orang yang akan menolaknya dan disitulah terjadi penolakan secara pribadi dan sosial (Devito, 2011). Kontrol

diri seseorang dipengaruhi oleh faktor internal yaitu usia dan kematangan sedangkan faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga terutama orangtua (Ghufron & Risnawati, 2010).

G. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial *facebook* pada siswa SMA Negeri 1 Pamboang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012) variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. X : Kontrol Diri
- b. Y : Pengungkapan Diri



B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan hal yang sangat penting guna menghindari penyimpangan atau kesalahpahaman pada saat pengumpulan data (Muninjaya, 2003). Definisi operasional adalah batasan pengertian yang dijadikan pedoman untuk melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan misalnya penelitian (Widjono, 2007). Definisi operasional variabel-variabel yang akan diteliti yaitu sebagai berikut:

1. Kontrol Diri

Kontrol diri yang dimaksud adalah skor yang diperoleh dari skala kontrol diri siswa yang mencakup kemampuan dalam mengontrol perilaku, kognitif, dan memilih keputusan dalam penggunaan *facebook*.

2. Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri yang dimaksud adalah skor yang diperoleh dari skala pengungkapan diri siswa yang mencakup berbagai informasi pribadi mulai dari identitas diri hingga konflik atau permasalahan yang dihadapi, yang dilakukan siswa dengan teman *facebooknya*.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Dalam penelitian kuantitatif, populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi berjumlah 285 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Ahmadin, 2013). Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua populasi misalnya karena keterbatasan dana, tempat, waktu dan tenaga, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 155 siswa yang didapatkan melalui tabel *Krejcie* dengan taraf kesalahan 5%.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Adapun karakteristik subjek penelitian ini adalah:

- a. Siswa SMA Negeri 1 Pamboang
- b. Remaja Akhir
- c. Memiliki akun *facebook* dan masih aktif mengakses *facebook*

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012). Penelitian ini menggunakan skala yang disusun langsung oleh peneliti yaitu skala pengungkapan diri dan skala kontrol diri.

1. Skala Pengungkapan Diri

Skala pengungkapan diri disusun berdasarkan lima aspek yang diungkapkan oleh Devito yaitu kesediaan untuk mengungkapkan identitas diri, kesediaan mengungkapkan sisi dari terlepas dari identitas diri, kesediaan untuk menerima orang lain apa adanya yang akan diukur melalui ada tidaknya orang lain menerima seseorang tersebut apa adanya, kesediaan untuk mendengarkan dan memahami masalah pribadi seseorang, dan tingkat keluasan. Skala ini akan mengukur seberapa tinggi atau rendah pengungkapan diri yang dimiliki oleh siswa-siswi di SMA Negeri 1 Pamboang.

Item-item pada skala pengungkapan diri menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Pemberian skor pada item *favorable* diberi nilai mulai dari empat untuk SS sampai dengan satu

untuk STS. Sedangkan aitem *unfavorable* diberi nilai satu untuk SS sampai dengan empat untuk STS.

Tabel 3.1 Blue Print Skala Pengungkapan Diri

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Identitas Diri	Mau memperkenalkan diri	42, 32, 16, 53	6, 7, 51	14
	Mengungkapkan kemampuan yang dimiliki	13, 43, 52, 55	2, 28, 35	
Sikap, pikiran, perasaan, dan ekspresi	Mampu menunjukkan sikap dan mengungkapkan pikiran	10, 36, 37, 54	11, 33, 58	14
	Mampu mengekspresikan diri	21, 23, 29, 30	27, 56, 59	
Menerima orang lain	Menerima kelebihan dan kekurangan orang lain	5, 15, 40, 45	8, 17, 24	7
Memahami masalah orang lain	Suka menerima curahan hati orang lain	34, 41, 46	22, 50	15
	Mampu memberikan solusi dari masalah orang lain	20, 57, 60	3, 19	
	Percaya kepada orang lain	31, 38, 48	1, 47	
Tingkat Keluasan	Luas sempitnya jenis topik	4, 12, 25, 26, 39, 49	9, 14, 18, 44	10
Total				60

2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek kontrol diri yang diungkapkan oleh Averil yaitu mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mengontrol keputusan. Skala ini akan mengukur seberapa tinggi atau rendah kontrol diri siswa-siswi di SMA Negeri 1 Pamboang. Item-item pada skala kontrol diri menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Pemberian skor pada item *favorable* diberi nilai

mulai dari empat untuk SS sampai dengan satu untuk STS. Sedangkan item *unfavorable* diberi nilai satu untuk SS sampai dengan empat untuk STS.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mengontrol Perilaku	Kemampuan mengendalikan situasi baik dari diri sendiri maupun orang lain	7, 24, 29 30, 39	11, 14, 36	15
	Kemampuan mengatur stimulus	3, 23, 27, 37, 32	2, 15	
Mengontrol kognitif	Kemampuan memperoleh informasi melalui pertimbangan objektif	8, 25, 35, 22, 40	6, 9, 38	15
	Kemampuan melakukan penilaian	5, 19, 20, 28	13, 18, 26	
Mengontrol keputusan	Kemampuan memilih dan menentukan keputusan	1, 4, 10, 16, 17, 34	12, 21, 31, 33	10
Total				40

E. Uji Instrumen

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2012) validitas mempunyai arti sejauhmana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut. Akurat berarti tepat dan cermat sehingga apabila tes

menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran maka dikatakan sebagai pengukuran yang memiliki validitas rendah.

Pengujian validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi dan validitas faktorial. Validitas isi mencakup validitas tampak dan validitas logis. Validitas tampak merupakan kondisi yang perlu dipenuhi pertamakali sebelum layak membahas sisi lain dari kualitas tes. Sedangkan validitas logis merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgment* (Azwar, 2012). Dalam pengujian validitas isi ini, peneliti meminta bantuan dari tiga dosen fakultas Psikologi untuk memastikan bahwa aitem dalam skala penelitian sudah sesuai dengan aspek yang akan diteliti.

Pengujian validitas faktorial melalui prosedur statistiska yang disebut analisis faktor. Analisis faktor merupakan kumpulan prosedur matematik yang kompleks guna menganalisis saling hubungan di antara variabel-variabel dan menjelaskan saling hubungan tersebut dalam bentuk kelompok variabel yang terbatas yang disebut faktor (Azwar, 2012). Analisis faktor ini dilakukan dengan menggunakan bantuan lisrel 8.70.

Skala kontrol diri terdiri dari 40 item. Setelah dilakukan uji validitas dengan menggunakan *lisrel 8,70* diperoleh 19 item yang dinyatakan valid dan 29 item yang dinyatakan tidak valid. Item dikatakan valid jika jika $T\text{-Value} > 1,96$ dan *factor loading* bernilai positif (Joreskog & Sorbom, 1996). Berikut *blue print* skala kontrol diri setelah di uji coba:

Tabel 3.3 *Blue Print* Skala Kontrol Diri setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mengontrol Perilaku	Kemampuan mengendalikan situasi baik dari diri sendiri maupun orang lain	30	14, 36	6
	Kemampuan mengatur stimulus	37	2, 15	
Mengontrol kognitif	Kemampuan memperoleh informasi melalui pertimbangan objektif	8, 25, 35, 22		9
	Kemampuan melakukan penilaian	5, 19, 20	13, 26	
Mengontrol keputusan	Kemampuan memilih dan menentukan keputusan	16, 17, 34	33	4
Total				19

Skala pengungkapan diri terdiri dari 60 item. Setelah dilakukan uji validitas dengan menggunakan *lisrel 8,70* diperoleh 39 item yang dinyatakan valid dan 21 item yang dinyatakan tidak valid. Item dikatakan valid jika jika *T-Value* > 1,96 dan *factor loading* bernilai positif (Joreskog & Sorbom, 1996). Berikut *blue print* skala pengungkapan diri setelah di uji coba:

Tabel 3.4 Blue Print Skala Pengungkapan Diri setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Identitas Diri	Mau memperkenalkan diri	42, 32, 16, 53	51	12
	Mengungkapkan kemampuan yang dimiliki	13, 43, 52, 55	2, 28, 35	
Sikap, pikiran, perasaan, dan ekspresi	Mampu menunjukkan sikap dan mengungkapkan pikiran	10, 37	58	7
	Mampu mengekspresikan diri	23, 29,	27, 59	
Menerima orang lain	Menerima kelebihan dan kekurangan orang lain		8, 17	2
Memahami masalah orang lain	Suka menerima curahan hati orang lain	34, 41, 46	22	11
	Mampu memberikan solusi dari masalah orang lain	20, 57, 60	19	
	Percaya kepada orang lain	31, 38	47	
Tingkat Keluasan	Luas sempitnya jenis topik	12, 25, 26	9, 14, 18, 44	7
Total				39

2. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2012), reliabilitas merupakan sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Hasil suatu pengukuran akan dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subyek memang belum berubah.

Secara teoritik, besarnya koefisien reliabilitas berkisar mulai dari angka 0,0 sampai dengan angka 1,0. Selain itu, walaupun hasil

perhitungan koefisien reliabilitas dapat saja bertanda negatif (-) sebagaimana semua koefisien korelasi, namun koefisien reliabilitas selalu mengacu pada angka positif (+) karena angka yang negatif tidak ada artinya bagi interpretasi reliabilitas hasil pengukuran (Azwar, 2012). Untuk uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan program *SPSS 24.00 for windows*. Adapun hasil uji reliabilitas untuk skala kontrol diri dan skala pengungkapan diri adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5 Reliabilitas Skala Kontrol Diri

Cronbach's Alpha	N of Items
.656	40

Tabel 3.6 Reliabilitas Skala Pengungkapan Diri

Cronbach's Alpha	N of Items
.853	60

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha untuk skala kontrol diri yaitu 0,656. Hal ini menunjukkan bahwa skala kontrol diri cukup reliabel. Sedangkan untuk skala pengungkapan diri memiliki nilai Cronbach's Alpha yaitu 0,853. Hal ini menunjukkan bahwa skala pengungkapan diri reliabel.

F. Metode Analisis Data

Metode analisis data adalah suatu metode yang digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian untuk diuji kebenarannya, sehingga diperoleh satu kesimpulan dari peneliti tersebut. Pada penelitian ini, data dianalisis melalui beberapa tahapan yaitu uji prasyarat analisis dan uji hipotesis.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Data yang baik adalah data yang mempunyai pola seperti distribusi normal. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data (Muhidin & Abdurahman, 2007). Uji normalitas data penelitian menggunakan metode Kolmogorov Smirnov melalui bantuan program SPSS 24.0 *for windows*. Pada variabel kontrol diri dan pengungkapan diri memiliki signifikansi 0,200. Kaidah yang digunakan adalah $p > 0,05$. Berdasarkan hasil uji normalitas ini maka dapat disimpulkan kedua variabel terdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.7 Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	Keterangan
Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri	0.200	Normal

b. Uji linearitas

Uji linearitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linear tidaknya suatu distribusi data penelitian (Winarsunu, 2006). Hubungan yang linier menggambarkan bahwa perubahan pada variabel bebas akan cenderung diikuti oleh perubahan variabel terikat dengan membentuk garis linier. Pengujian linearitas dalam penelitian ini akan menggunakan program SPSS 24.00 *for windows*. Jika nilai *Sig.deviation from linearity* $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear antara variabel. Berdasarkan hasil

linearitas diketahui nilai *Sig. Deviation from linearity* sebesar 0,288 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kontrol diri dengan pengungkapan diri.

Tabel 3.8 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri	.288	Linear

2. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS *for windows*. Kegunaan teknik korelasi ini yaitu mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval atau rasio (Sugiyono, 2012). Adapun kriteria yang digunakan dalam uji hipotesis yaitu:

Bila r hitung (r pearson) > r tabel : maka H_a diterima.

Bila r hitung (r pearson) < r tabel : maka H_o diterima.

Di mana:

H_o : tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial *facebook* pada siswa SMA Negeri 1 Pamboang.

H_a : ada hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial *facebook* pada siswa SMA Negeri 1 Pamboang.

Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang ditetapkan Sugiyono (2012), yaitu:

Kegiatan	Tahun 2016				Tahun 2017																							
	Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei							
	Minggu ke-				Minggu ke-				Minggu ke-				Minggu ke-				Minggu ke-				Minggu ke-							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Memperbanyak jumlah skala untuk uji coba.																												
Meminta kesediaan responden dan melakukannya																												
Melakukan uji validitas dan reliabilitas																												
Mengatur skala dengan membuang aitem-aitem yang tidak valid																												
Memperbanyak jumlah alat ukur																												
Melakukan penelitian																												
Melakukan analisis data																												

Persiapan peneliti sebelum melakukan penelitian yaitu dengan pembuatan skala penelitian yaitu skala kontrol diri dan skala pengungkapan diri yang dibuat sendiri oleh peneliti. Setelah membuat skala penelitian, peneliti meminta bantuan 3 dosen sebagai panel *expert* untuk menguji terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional. Sebelum meminta bantuan kepada dosen, peneliti meminta surat perizinan dari pihak Fakultas Psikologi Universitas Bosowa pada tanggal 5 Januari 2017. *Expert review* dilakukan kurang lebih 1 bulan. Hasil penilaian dari *expert review* kemudian dianalisis melalui perhitungan Aiken's.

Selanjutnya peneliti melakukan prauji coba atau uji keterbacaan untuk memeriksa apakah kalimat yang digunakan peneliti mudah dimengerti oleh responden atau tidak. Pra uji coba atau uji keterbacaan dilakukan oleh 5 siswa SMA yang sesuai dengan karakteristik subyek penelitian dan

berlangsung pada tanggal 22 Februari 2017. Hasil penilaian dari uji keterbacaan kemudian dianalisis melalui perhitungan Aiken's.

Penelitian ini dimulai dengan meminta surat perizinan penelitian dari pihak Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar kepada sekolah yang akan ditempati meneliti. Pelaksanaan penelitian berlangsung dalam dua tahap. Pertama tahap uji coba alat ukur penelitian yang diadakan di SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene Provinsi Sulawesi Barat pada tanggal 23 Maret 2017. Jumlah responden yaitu 100 siswa kelas XII dan memiliki akun *facebook*. Selanjutnya, tahap kedua yaitu pengambilan data penelitian. Tahap ini berlangsung pada tanggal 17 Mei 2017 di SMA Negeri 1 Pamboang Kabupaten Majene Provinsi Sulawesi Barat. Jumlah responden yaitu 150 siswa kelas X dan XI dan memiliki akun *facebook*. Kelas XII tidak dilibatkan dalam penelitian ini karena telah dinyatakan lulus dari SMA.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif

Dalam menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data penelitian, maka peneliti menggunakan analisis deskriptif. Hasil olahan analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan program SPSS 24.00 *for windows*. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri dan pengungkapan diri, peneliti menggunakan lima kategorisasi yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Adapun norma kategorisasi yang digunakan menurut Azwar (2012), yaitu:

Tabel 4.1 Norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian

$\mu \leq -1,5 \sigma$	Kategori sangat rendah
$-1,5 \sigma < \mu \leq -1,5 \sigma$	Kategori rendah
$-0,5 \sigma < \mu \leq +0,5 \sigma$	Kategori sedang
$+0,5 < \mu \leq +1,5 \sigma$	Kategori tinggi
$+1,5 \sigma < \mu$	Kategori sangat tinggi
Ket: μ :mean	σ :standar deviasi

Adapun hasil analisis deskriptif diperoleh pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.2 Hasil analisis deskriptif data empirik

Variabel	N	Mean	Skor		SD
			Min	Max	
Kontrol Diri	155	27,777	18,77	33,29	2,567
Pengungkapan Diri	155	44,182	31,09	55,98	4,460

Pada analisis deskriptif untuk variabel kontrol diri diperoleh skor minimal adalah 18,77 dan skor maksimal 33,29. Mean diperoleh 27,777 dengan standar deviasi 2,567. Sedangkan pada variabel pengungkapan diri skor minilai adalah 31,09 dan skor maksimal 55,98. Mean diperoleh 44,182 dengan standar deviasi 4,460.

1. Distribusi Frekuensi Skor Kontrol Diri Pengguna Facebook berdasarkan kategori

Adapun kategori skor kontrol diri pengguna facebook adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Skor Kontrol Diri Pengguna Facebook berdasarkan Kategori

Skor	Frekuensi	Persen (%)	Keterangan
$X < 23,92$	8	5,16	Sangat Rendah
$23,92 < X \leq 26,49$	43	27,74	Rendah
$26,49 < X \leq 29,06$	49	31,61	Sedang
$29,06 < X \leq 31,62$	47	30,32	Tinggi
$31,62 < X$	8	5,16	Sangat Tinggi

Berdasarkan kategori skor tersebut, maka diperoleh 8 siswa (5,16%) memiliki kontrol diri sangat rendah, 43 siswa (27,74%) memiliki kontrol diri rendah, 49 siswa (31,61%) memiliki kontrol diri sedang, 47 siswa (30,32%) memiliki kontrol diri tinggi, dan 8 siswa (5,16%) memiliki kontrol diri sangat tinggi.

2. Distribusi Frekuensi Skor Pengungkapan Diri Pengguna *Facebook*

Berdasarkan Kategori

Adapun kategori skor pengungkapan diri pengguna *facebook* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Skor Pengungkapan Diri Pengguna *Facebook* berdasarkan Kategori

Skor	Frekuensi	Persen (%)	Keterangan
$X < 37,49$	13	8,38	Sangat Rendah
$37,49 < X \leq 41,95$	35	22,58	Rendah
$41,95 < X \leq 46,41$	59	38,06	Sedang
$46,41 < X \leq 50,87$	41	26,45	Tinggi
$50,87 < X$	7	4,51	Sangat Tinggi

Berdasarkan kategori skor tersebut, maka diperoleh 13 siswa (8,38%) memiliki pengungkapan diri sangat rendah, 35 siswa (22,58%) memiliki pengungkapan diri rendah, 59 siswa (38,06%) memiliki pengungkapan diri sedang, 41 siswa (26,45%) memiliki pengungkapan diri tinggi, dan 7 siswa (4,51%) memiliki pengungkapan diri sangat tinggi.

B. Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dari *Pearson* untuk mengetahui korelasi jumlah skor variabel kontrol diri dengan jumlah skor pengungkapan diri. Proses perhitungan dilakukan dengan menggunakan program SPSS 24.0. *for windows*. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.5 Korelasi Skala Kontrol Diri dengan Skala Pengungkapan Diri

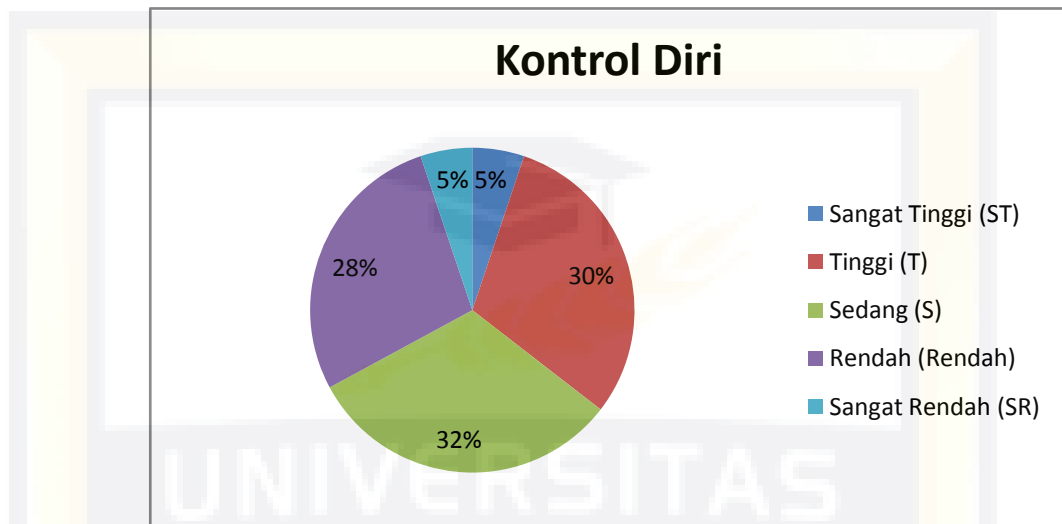
		Kontrol Diri	Pengungkapan Diri
Kontrol Diri	Pearson correlation	1	0,115
	Sig. (2-tailed)		0,153
	N	155	155
Pengungkapan Diri	Pearson correlation	0,115	1
	Sih. (2-tailed)	0,153	
	N	155	155

Berdasarkan hasil perhitungan yang ditampilkan pada tabel diatas diketahui bahwa taraf signifikansi sebesar 0,153 (dimana $0,153 > 0,05$), maka keputusannya yaitu hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial facebook pada siswa SMA Negeri 1 Pamboang tidak signifikan. Nilai r tabel untuk 155 responden yaitu 0,159. Nilai r hitung (r pearson) pada skala kontrol diri dengan pengungkapan diri yaitu 0,115 (dimana $0,115 < 0,159$) sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan di jejaring sosial facebook pada siswa SMA Negeri 1 Pamboang, ditolak.

C. Pembahasan

Hasil kategorisasi data tingkat kontrol diri di SMA Negeri 1 Pamboang terhadap 155 subyek diketahui bahwa kontrol diri sangat tinggi sebanyak 8 siswa (5%), kontrol diri tinggi sebanyak 47 siswa (30%), kontrol diri sedang sebanyak 49 siswa (32%), kontrol diri rendah sebanyak 43 (28%), dan kontrol diri sangat rendah sebanyak 8 siswa (5%). Adapun diagram tingkat kontrol diri siswa SMA Negeri 1 Pamboang yaitu sebagai berikut:

Gambar 4.1
Diagram Tingkat Kontrol Diri



Berdasarkan diagram tingkat kontrol diri diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Pamboang berada pada kontrol diri sedang dengan persentase 32%, meskipun persentase antara kontrol diri tinggi, sedang, dan rendah hanya berbanding 2%. Siswa-siswa yang memiliki kontrol diri sedang diartikan bahwa mereka cukup mampu dalam mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mengontrol keputusan kearah positif sehingga mampu diterima oleh masyarakat ketika mengakses *facebook*.

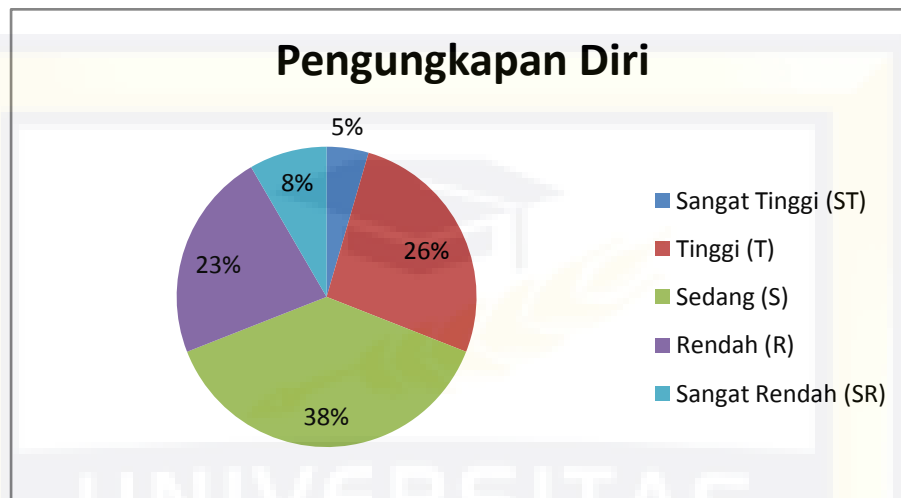
Kontrol diri sangat penting ketika berinteraksi dengan orang lain, karena seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya. Individu yang memiliki kontrol diri sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial (Ghufron & Risnawati, 2010).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu usia (Ghufron & Risnawati, 2010). Pada penelitian ini, subyek berada pada tahap perkembangan remaja akhir dimana usianya antara 16-18 tahun. Pada tahap ini remaja memiliki emosi yang mulai stabil dan mampu mengambil pilihan dan keputusan secara lebih bijaksana (Ali & Asrori, 2014). Akan tetapi terjadi pertentangan ketika nilai-nilai moral yang diketahui tidak sesuai dengan apa yang terjadi di masyarakat, sehingga membuat remaja mengalami keraguan tentang hal yang baik maupun buruk.

Faktor lain yang mempengaruhi kontrol diri yaitu kemampuan memusatkan perhatian (Brier, 2015). Kemampuan dalam memusatkan perhatian terdiri dari beberapa kemampuan yang saling terkait yang mencakup kewaspadaan, fokus, mengalihkan dan membagi perhatian, dan memantau diri sendiri. Remaja menggunakan rencana yang telah dipersiapkan sebagai strategi untuk menghadapi pemikiran yang mengganggu atau hal-hal yang tidak diinginkan, maka situasi inilah yang akan mempengaruhi kontrol diri remaja.

Dari hasil kategorisasi data tingkat pengungkapan diri di SMA Negeri 1 Pamboang terhadap 155 subyek diketahui bahwa pengungkapan diri sangat tinggi sebanyak 7 siswa (5%), pengungkapan diri tinggi sebanyak 41 siswa (26%), pengungkapan diri sedang sebanyak 59 siswa (38%), pengungkapan diri rendah sebanyak 35 (23%), dan pengungkapan diri sangat rendah sebanyak 13 siswa (8%). Adapun diagram tingkat pengungkapan diri siswa SMA Negeri 1 Pamboang yaitu sebagai berikut:

Gambar 4.1
Diagram Tingkat Kontrol Diri



Berdasarkan diagram tingkat pengungkapan diri diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Pamboang berada pada tingkat pengungkapan diri sedang dengan persentase 38%. Siswa-siswa yang memiliki pengungkapan diri sedang diartikan bahwa sebagian siswa mengungkapkan informasi mengenai dirinya untuk menjalin hubungan yang lebih akrab tetapi akan ada saat tertentu siswa menyimpan informasi tentang diri sebagai hal yang pribadi (*privacy*) ketika mengakses *facebook*. Devito mengatakan bahwa sebuah pengungkapan diri mengacu pada beberapa hal yaitu komunikator antar pribadi yang efektif harus terbuka kepada *partnemya*, kesetiaan komunikator untuk bereaksi secara jujur terhadap stimulus yang datang, serta adanya tanggung jawab terhadap pikiran dan perasaan yang dilontarkan (Suciati, 2015).

Powell (Suciati, 2015) tingkatan pengungkapan diri terbagi menjadi lima yaitu basa-basi, membicarakan orang lain, menyatakan gagasan, menyatakan perasaan, dan hubungan yang akrab. Perbedaan tingkatan pengungkapan diri di SMA Negeri 1 Pamboang dikarenakan kemampuan

tiap siswa dalam menyampaikan informasi di jejaring sosial *facebook* berbeda-beda. Siswa perempuan lebih terbuka daripada siswa laki-laki. Devito mengungkapkan hal ini terkait dengan perasaan sebagai faktor yang mendominasi perempuan, sehingga segala sesuatu serba dikaitkan dengan perasaan.

Hasil penelitian dengan menggunakan teknik analisis *product moment* dari Pearson diperoleh hasil koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,115 dengan signifikansi sebesar 0,153 ($p < 0,05$). Hipotesis ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial *facebook* pada siswa SMA Negeri 1 Pamboang ditolak. Artinya tidak dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pengungkapan diri dan semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pengungkapan diri.

Ditolaknya hipotesis dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor lain selain kontrol diri yang dapat mempengaruhi pengungkapan diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Pratisti (2014) menyatakan bahwa ada hubungan negatif dan sangat signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna *facebook*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Paramithasari dan Dewi (2013) juga menyatakan ada hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada siswa SMA. Kedua penelitian ini seharusnya dapat menjadi acuan adanya kontrol diri akan mampu mengurangi pengungkapan diri di jejaring sosial *facebook*. Namun faktanya dalam penelitian ini tidak menunjukkan hasil yang sama. Hubungan kontrol diri dan pengungkapan diri di jejaring sosial *facebook* pada siswa SMA Negeri 1 Pamboang tidak menunjukkan hasil yang signifikan.

Individu yang melakukan pengungkapan diri di jejaring sosial *facebook* memiliki resiko yang lebih besar karena semua orang dapat mengakses, melihat, dan membaca hal-hal yang diungkapkan seperti status yang *diposting*, foto yang *diupload* maupun data pribadi yang dicantumkan di *facebook*. Kontrol diri menjadi salah satu faktor dalam diri manusia yang sangat penting untuk dapat mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mengontrol keputusan. Seseorang perlu mengontrol perilaku dan menentukan batasan-batasan penggunaannya untuk meminimalisir dampak negatif dari sosial media.

Pada tahap perkembangan remaja akhir, mereka mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, perilaku yang semakin dewasa. Namun terkadang terjadi pertentangan ketika nilai-nilai moral yang mereka ketahui tidak sesuai dengan apa yang terjadi di masyarakat, sehingga membuat remaja mengalami keraguan tentang hal yang baik maupun buruk. Akibatnya, remaja membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik dan pantas untuk dikembangkan di kalangan mereka sendiri. Hal inilah yang menyebabkan tidak adanya hubungan kontrol diri dengan pengungkapan diri pada siswa SMA.

Selain itu, menurut Erickson (Jahja, 2011) perkembangan kepribadian pada masa remaja yaitu pencarian identitas diri. Pencarian identitas diri adalah proses menjadi seseorang yang unik dengan peran penting dalam hidup. Nama atau panggilan sangat berpengaruh terhadap rasa percaya diri. Tidak sedikit remaja yang mengganti nama aslinya atau menggunakan nama panggilan baru yang sesuai dengan kondisi teman-temannya ketika menggunakan sosial media. Dengan mengganti nama, membuat remaja

selalu ingin tampil beda. Menurut Rousseau (Sarwono, 2013), pada usia remaja 15-20 tahun memiliki kecenderungan mementingkan diri sendiri daripada orang lain dan lebih memerhatikan citra diri dan penilaian diri. Hal inilah yang menyebabkan remaja harus mengungkapkan diri mengenai informasi tentang dirinya yang membuat citra diri dan penilaian dirinya dapat diterima oleh teman sebayanya tanpa harus memerhatikan kepentingan orang lain.

Informasi yang diungkapkan seseorang dipengaruhi oleh budaya, baik itu nilai, aturan, ataupun cara pandang mengenai suatu hal (Gainau, 2009). SMA Negeri 1 Pamboang merupakan salah satu SMA di Majene Sulawesi Barat dan termasuk dalam suku Mandar. Masyarakat Mandar mengenal yang namanya *Siri'*. Menurut Hamid (2003) *Siri'* itu adalah suasana hati dalam masyarakat yang merupakan sistem nilai sikap, bertindak untuk memantapkan perasaan dan motivasi-motivasi dengan membentuk keteraturan tindakan. Dari segi kadarnya, *siri'* di Mandar dibagi dalam lima tingkatan yaitu pertama, *kayyang siri'* (besar atau tebal *siri'* yaitu orang yang selalu teliti tutur bahasa dan perbuatannya. Kedua, *naissang siri'* (mengetahui atau memiliki *siri'*) yaitu orang yang selalu teliti juga tutur bahasa dan perbuatannya, tetapi sedikit dibawah dari *kayyang siri'*. Ketiga, *kurang siri'* yaitu orang yang suka meminta-minta, walaupun orang disekeliling mencemohekannya. Keempat, *Andian Siri'* (tidak ada *siri'*) yaitu orang yang tingkah lakunya tidak membedakan lagi mana baik dan buruk, yang terpenting tujuannya tercapai. Kelima, *mate siri'* (mati *siri'*) yaitu orang yang sudah menganggap dirinya seolah-olah tidak hidup lagi dan tidak memiliki lagi harga diri. Budaya *siri'* inilah yang mempengaruhi siswa SMA

Negeri 1 Pamboang dalam melakukan pengungkapan diri di jejaring sosial *Facebook*.

Faktor lain yang mempengaruhi pengungkapan diri menurut Devito (Suciati, 2015) yaitu besaran kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, topik, dan jenis kelamin. Derlega & Grzelak (Taylor, Peplau, & Sears, 2009) beberapa faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri yaitu penerimaan sosial, pengembangan hubungan, ekspresi diri, klarifikasi diri, dan kontrol sosial. Faktor lain yang mempengaruhi pengungkapan diri yaitu intensitas penggunaan situs jejaring sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniar & Nurwidawati (2013) bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan situs jejaring sosial *facebook* maka semakin besar pengungkapan diri, begitupun sebaliknya. Selain itu, harga diri juga mempengaruhi pengungkapan diri. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Retno, Tri, & Mujab (2006) semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi pula pengungkapan diri, begitupun sebaliknya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri di SMA Negeri 1 Pamboang yaitu jenis kelamin. Berdasarkan data yang diperoleh siswa perempuan memiliki pengungkapan diri yang tinggi daripada laki-laki. Devito mengungkapkan bahwa laki-laki kurang terbuka dibandingkan perempuan. Hal ini terkait dengan perasaan sebagai faktor yang mendominasi perempuan, sehingga segala sesuatu serba dikaitkan dengan perasaan. Hal ini sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan Yuniar & Nurwidawati (2013) siswa perempuan lebih banyak mengungkapkan diri daripada siswa laki-laki, ini didasarkan peranan gender dalam masyarakat. Menurut Jourard harapan bagi laki-laki untuk tampak lebih kuat, objektif, kerja keras, tidak

emosional, dan mampu menyembunyikan emosinya dapat menghambat pengungkapan diri pada laki-laki, sedangkan harapan pada perempuan untuk mampu menolong dan menyenangkan orang lain dapat meningkatkan pengungkapan diri pada perempuan.

Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri tidak ada dikarenakan salah satu reliabilitas skala penelitian dalam hal ini skala kontrol diri yang kurang tinggi yaitu 0,656. Pada dasarnya, nilai 0,656 termasuk dalam kategori cukup reliabel tetapi akan terlihat hubungannya kedua variabel jika nilai reliabel mencapai 0,80-0,95. Karena koefisien reliabilitas mencerminkan hubungan skor yang diperoleh dengan skor yang sesungguhnya maka dengan koefisien reliabilitas 0,656 yang berarti bahwa sekitar 40% dari variasi perbedaan skor satu dengan yang lain bukanlah perbedaan sebenarnya melainkan hanya akibat variasi eror atau kesalahan pengukuran tersebut (Azwar, 2012).

Saat pengumpulan data di lapangan, pihak sekolah SMA Negeri 1 Pamboang menyediakan dua ruangan untuk siswa mengisi skala penelitian. Gelombang pertama berada di laboratorium kimia dengan jumlah 126 siswa dan gelombang kedua di ruangan kelas dengan jumlah 29 siswa. Banyaknya responden di laboratorium kimia dengan posisi duduk yang berdekatan membuat responden kurang nyaman dan cenderung tidak serius dalam memberikan jawaban. Azwar (2012) mengemukakan bahwa ruang perlu dipersiapkan dengan baik agar tidak melemahkan validitas skala psikologi. Ruang harus cukup nyaman dan tidak bising. Sedapat mungkin masing-masing subjek duduk menghadap meja yang luas untuk membaca dan

memahami isi skala dan meresponnya. Tidak boleh ada gangguan yang dapat memengaruhi respon subjek.

Selain itu, diperoleh data bahwa 8 subyek masih belum mengetahui beberapa fasilitas di sosial media *facebook*. Subyek mengatakan bahwa kurang mengerti mengenai bagaimana bentuk *emoticon*, identitas diri dan status di *facebook*. Menurut Azwar (2012) aitem yang sukar dimengerti oleh responden tidak akan berfungsi sebagaimana yang diharapkan. Fasilitas di *facebook* ini sangat penting saat pengisian skala karena menjadi tempat untuk responden mengungkapkan dirinya.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa alasan yang mendasari tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri. Yang pertama yaitu pengungkapan diri dipengaruhi beberapa faktor. Salah satunya yaitu budaya Mandar mengenai *Siri'*. Kedua, secara metodologis yaitu salah satu skala penelitian memiliki nilai reliabilitas 0,656 yang termasuk kategori cukup reliabel, akan lebih baik jika nilai reliabilitas 0,80-0,95.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat kontrol diri siswa SMA Negeri 1 Pamboang berada pada kategori sedang dengan persentase 32%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa SMA Negeri 1 Pamboang cukup mampu dalam mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mengontrol keputusan kearah positif sehingga mampu diterima oleh masyarakat ketika mengakses *facebook*.
2. Tingkat pengungkapan diri siswa SMA Negeri 1 Pamboang juga berada pada kategori sedang dengan persentase 38%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa mengungkapkan informasi mengenai dirinya untuk menjalin hubungan yang lebih akrab tetapi akan ada saat tertentu siswa menyimpan informasi tentang diri sebagai hal yang pribadi ketika mengakses *facebook*.
3. Tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial *facebook* pada siswa SMA Negeri 1 Pamboang dengan hasil analisis menunjukkan r hitung sebesar 0,115 dengan $p=0,153$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka penulis memberikan saran yang bermanfaat kepada beberapa pihak yaitu sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Siswa diharapkan dapat mempertimbangkan diri informasi apa saja yang perlu diungkap ketika mengungkapkan diri di jejaring sosial *facebook*. Sebaiknya informasi yang diungkapkan di *facebook* lebih ke hal positif dan bermanfaat bagi orang lain seperti membagi informasi berita-berita terkini. Agar hal-hal yang diungkapkan di *facebook* tidak memiliki dampak negatif bagi sendiri dan orang lain.

2. Bagi Orangtua

Orangtua diharapkan dapat mengontrol anaknya dalam hal penggunaan *facebook*. Orangtua perlu membangun hubungan yang lebih akrab dan menjadi pendengar yang baik ketika anak memiliki masalah sehingga *facebook* tidak dijadikan sebagai tempat mencurahkan hati.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan memberi pemahaman dan mengajarkan kepada siswa-siswanya agar mampu mengontrol penggunaan sosial media untuk hal-hal yang positif.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik meneliti mengenai pengungkapan diri hendaknya mengaitkan dengan variabel lain selain kontrol diri seperti jenis kelamin, perasaan menyukai dan lain sebagainya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti sosial media yang lain seperti *instagram*, *snapchat*, dan lain sebagainya yang kemungkinan banyak digunakan para remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adminstrator Puskakom UI. (April, 2015). Rilis Pers: Hasil Survey “Profil Pengguna Internet di Indonesia 2014” oleh APJII bekerja sama dengan Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia [on-line]. Diakses pada tanggal 26 Agustus 2016 dari <http://puskakom.ui.ac.id/publikasi/rilis-pers-hasil-survey-profil-pengguna-internet-di-indonesia-2014-oleh-apjii-bekerja-sama-dengan-pusat-kajian-komunikasi-universitas-indonesia.html>.
- Ahmadin. (2013). *Metode Penelitian Sosial*. Makassar: Rayhan Intermedia.
- Ali, M., & Asrori, M. (2004). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja Petunjuk Bagi Guru dan Orangtua*. Bandung: Pustaka Setia.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Diakses pada tanggal 25 November 2016 dari <https://www.apjii.or.id/> .
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brier, N. M. (2015). *Enhancing Self-Control in Adolescents*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Cangara, H. (2013). *Perencanaan dan Strategi Komunikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Derlega, V. J., & Barbara, A. (1997). *Self-disclosure and starting a close relationship*. Modern China: An Encyclopedia of History, Culture, and Nationalism.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi Antarmanusia*. Pamulang: Karisma Publishing Group.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 33, 1-18.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamid, Abu. (2003). *Siri’ dan Pesse’: Harga Diri Orang Bugis, Makassar, Mandar, Toraja*. Makassar: Pustaka Refleksi.
- Hidayat, D. (2012). *Komunikasi Antrapribadi dan Mediana: Fakta Penelitian Fenomenologi Orang Tua Karir dan Anak Remaja*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Joreskog, K.G. & Sorbom, D. (1998). LISREL 8.20 for Windows [Computer software]. Chicago, IL: Scientific Software International, Inc diambil dari https://www.academia.edu/8109166/Prosedur_CFA.
- Kindarto., & Smitdev Community. (2010). *Efektif Blogging dengan Aplikasi Facebook*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo (diambil dari <https://books.google.co.id>).
- Kristanto, H. (2010). Facebook Sebagai Media Komunikasi (Study Deskriptif Kualitatif Motivasi dan Persepsi Penggunaan Facebook sebagai Media Komunikasi Jejaring Sosial dalam Pertemana pada Mahasiswa Fisip UNS Non Reguler Angkatan 2007-2008). *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret.
- Madcoms. (2014). *Menggenggam Dunia dengan Internet*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Mubarokah, I. (2015). Hubungan antara Kepribadian Ekstraversi dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Pengguna Facebook. *Jurnal Ilmiah*, 2, 1-15.
- Muhid, A. (2009). Hubungan antara Self-Control dan Self-Efficacy dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 10, 1-14.
- Muhidin, S. A., & Abdurahman, M. (2007). *Analisis Korelasi, Regresi, dan Jalur dalam Penelitian*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Univeritas Diponegoro*, 3.
- Munijaya, A. A. G. (2003). *Langkah-langkah Praktis Penyusunan Proposal dan Publikasi Ilmiah*. Jakarta: EGC. (diambil dari <https://books.google.co.id>)
- Nasrullah, R. (2012). *Komunikasi Antarbudaya (Di Era Budaya Siber)*. Jakarta : Kencana.
- Neal, A. G. (1983). *Social Psychology: A sociological perspective*. Canada: Addison-Wesley Publishing Company.
- Nurhayati. (2015). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Kerja pada Pegawai PT PLN (Persero) Rayon Samarinda Ilir. *Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman*, 3 (2), 492-503.
- Paramithasari, P. P., & Dewi, E. K. (2013). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri di Jejaring Sosial pada Siswa Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 2, 1-10.
- Prasetya, A. (2014). Layanan Informasi tentang Bahaya Penggunaan Facebook Berbasis Multimedia-Presentasi untuk Meningkatkan Kontrol Diri terhadap Penyalahgunaannya pada Peserta Didik Kelas VII SMP Al-Islam 1 Surakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1-22.

- Prasetyo, B. (2014, November). Kritik Kedisiplinan Guru di Facebook, siswa SMA ini Diberhentikan Sekolah. *Tribun News* [on-line]. Diakses pada tanggal 14 Agustus 2016 dari <http://www.tribunnews.com/regional/2014/11/04/kritik-kedisiplinan-guru-di-facebook-siswa-sma-ini-diberhentikan-sekolah>. .
- Sari, P. W., & Pratisti, W. D. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Pengguna Facebook. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sarwono, S.W. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Santrock, J.W. (2010). *Remaja*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Suciati. (2015). *Komunikasi Interpersonal Sebuah Tinjauan Psikologis dan Perspektif Islam*. Yogyakarta: Litera.
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaningsih, F., Karini, S. M., & Karyanta, N, A. (2016). Hubungan antara Self-Disclosure dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 4.
- Tamburaka, A. (2013). *Literasi Media : Cerdas Bermedia Khalayak Media Massa*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana.
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. (rev. ed). Jakarta: Kencana.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Psikologi Sosial Humaniora*, 17, 1-18. DOI: 10.7454/mssh.v17i1.1798
- Widjono. (2007). *Bahasa Indonesia : Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian di Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT. Grasindo. (diambil dari <https://books.google.co.id>).
- Winarsunu, T. (2006). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Pers.
- Yuniar, G. S., & Nurwidawati, D. (2013). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook dengan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) pada Siswa-siswi Kelas VIII SMP Negeri 26 Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 2.
- Zulkifli. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.