



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 7461-7470

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Kontribusi *Self Control* Terhadap *Online Self Disclosure* Pada Usia *Emerging Adulthood* Pengguna *Second Account* Instagram

Altashya Nurul Budiani<sup>1✉</sup>, Elrisfa Magistarina<sup>2</sup>

Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

Email: [altashyanurul14@gmail.com](mailto:altashyanurul14@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Online Self disclosure pada media sosial adalah hasil dari penghindaran terhadap respon yang tidak menyenangkan saat sedang melakukan interaksi komunikasi yang dua arah secara tatap muka. Second account di Instagram adalah sebuah fenomena baru yang muncul di Indonesia. Namun, online self disclosure juga memiliki efek negative. Oleh karena itu diperlukannya self control untuk mencegah online self disclosure yang bersifat negative. Penelitian yang dilakukan menggunakan jenis kuantitatif yang menggunakan analisis regresi sederhana. Teknik pengumpulan data yang dipakai adalah kuisioner yang dibagikan kepada 349. Teknik ini menggunakan teknik skala likert yang terbuat pernyataan. Hasil uji regresi linear sederhana menghasilkan koefisien korelasi 0,707 dengan P sejumlah 0,000 P 0,05 yang artinya, bahwa H0 ditolak, yang artinya self control berkontribusi terhadap online self disclosure. Berdasarkan hasil koefisien yang diperoleh sebesar 0,582. Terdapat kontribusi positif signifikan antara self control terhadap online self disclosure yang mana setiap penambahan 1% nilai self control, maka online self disclosure akan bertambah 0,582.

Kata Kunci: *Online Self Disclosure, Self Control, Second Account Instagram, Emerging adulthood*

## Abstrak

Online self-disclosure on social media is the result of avoiding unpleasant responses when conducting two-way communication interactions face-to-face. Second account on Instagram is a new phenomenon that has emerged in Indonesia. However, online self-disclosure also has negative effects. Therefore, self control is needed to prevent negative online self disclosure. The research conducted uses a quantitative type that uses simple regression analysis. The data collection technique used was a questionnaire distributed to 349. This technique uses a Likert scale technique made of statements. The results of the simple linear regression test produced a correlation coefficient of 0.707 with a P of 0.000  $P < 0.05$ , which means that  $H_0$  is rejected, which means that self control contributes to online self-disclosure. Based on the results of the coefficient obtained of 0.582. There is a significant positive contribution between self control and online self disclosure, which means that every 1% increase in self control value, online self disclosure will increase by 0.582.

Keywords: *Online Self Disclosure, Self Control, Second Account Instagram, Emerging adulthood*

## PENDAHULUAN

Media sosial merupakan situs untuk orang-orang agar dapat terhubung dengan sekitarnya tanpa ada hambatan baik dalam ruang maupun waktu. Media sosial sering digunakan oleh penggunanya sebagai tempat untuk menceritakan sebuah pengalaman, mengungkapkan pendapat, memberikan tanggapan, bahkan untuk menyerahkan isi hatinya pada khayalak ramai tanpa harus bertemu langsung. Dalam hal ini dikenal juga sebagai *self disclosure*. Situasi komunikasi yang disediakan oleh media sosial berbentuk antara satu orang ke orang banyak menyebabkan *self disclosure* yang dilakukan oleh penggunanya akan dapat diketahui oleh khalayak ramai. (Masur & Scharrow, 2016). *Online self disclosure* yang dilakukan pada media sosial adalah bentuk dari respon yang kurang mengenakan saat sedang melakukan interaksi komunikasi secara dua arah dengan melakukan tatap muka di media sosial (Akbar, 2018). Menurut teori *Hyperpersonal Communication* yang dikemukakan oleh Walther *Computer-mediated communication* atau CMC menunjukkan bahwa ada peningkatan pengungkapan diri ketika seseorang melakukannya *online* karena CMC memberikan keleluasaan kepada penggunanya untuk memilih cara mengekspresikan diri (Green et al., 2016).

Berdasarkan hasil yang telah ditelaah oleh Ratnasari et al., (2021) menemukan bahwasanya *self disclosure* secara *online* yang dilakukan pada usia transisi dari remaja ke dewasa melalui media sosial memberikan dampak positif diantaranya sebagai bentuk *coping stress*, meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan *image* yang baik dalam melaksanakan tugas perkembangan. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Arnett (2007) pada masa peralihan dari perkembangan remaja mengarah ke usia dewasa yang

dimulai dari 18 hingga 25 tahun dikenal sebagai *Emerging adulthood*.

*Second account* Instagram adalah sebuah fenomena baru yang muncul di Indonesia. Pengguna yang sering menggunakan *second account* Instagram berkeinginan untuk dapat melakukan pengungkapan diri dan sebagian besar dari penggunanya adalah wanita (Hasibuan, 2016). Alasannya karena wanita memiliki emosi yang sangat berbeda dan terkadang mereka sulit untuk menahan diri. Keberadaan *second account* dapat membuat perbedaan yang cukup mencolok dengan *main account*. Banyak hal yang dapat diunggah oleh orang yang menggunakan *second account* mereka. Kognitif dan emosi akan lebih leluasa mengalir karena seseorang membatasi pengikut hanya pada orang yang mereka percayai.

Pada dasarnya seseorang akan berani mengungkapkan pikiran dan perasaannya ke orang-orang yang sudah dipercayai, tidak dapat dipungkiri bahwa *second account* instagram yang berisi orang-orang terdekat akan memberikan peluang bagi seseorang untuk semakin leluasa mengungkapkan dirinya. Hal tersebut perlu diperhatikan juga karena *self disclosure* yang dilakukan pada media sosial dengan menggunakan *second account* Instagram berkemungkinan memberikan dampak negatif bagi diri penggunanya jika dilakukan tanpa adanya batasan.

*Online self disclosure* yang dilakukan melalui media sosial akan meningkatkan berbagai resiko bagi penggunanya. Hal ini dikarenakan semua orang yang berada pada pertemanan di media sosial dapat mengakses, melihat dan membaca informasi pribadi atau tulisan yang telah dipublikasikan secara *online*. Pengguna media sosial yang terlalu banyak membocorkan tentang diri mereka berisiko merusak reputasi mereka serta reputasi keluarga dan teman mereka, serta melanggar Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE), yang mengarah ke hukuman pidana waktu atau hukuman (Badan Intelijen Negara, 2012).

*Self control* adalah salah satu faktor yang terdapat pada diri manusia manusia agar mampu mengatur tindakannya, menekan dorongan irasional, dan menahan dorongan sesaat tanpa membahayakan diri sendiri atau orang lain. Berdasarkan telaah dari Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) mendefinisikan *self control* sebagai kapasitas seseorang untuk mengubah perilaku, mengelolakan menyaring informasi yang dibutuhkan dan membuat keputusan tergantung pada apa yang diyakini individu tersebut.

Penelitian lebih lanjut dilakukan dengan judul "Hubungan Antara Self-Control dan Self-Disclosure Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram" oleh Anggun & Ratna (2019). Temuan penelitian ditemukan ( $F = 105,227$ ,  $P 0,05$ ). Hipotesis yang diajukan didapat dari kontrol diri berpengaruh terhadap tingkat pengungkapan diri. Selanjutnya, Annisa

Asmulyani, dan Firdaus (2018) melakukan penelitian serupa. Temuan penelitian menyatakan bahwa hubungan signifikan yang terjadi antara *self control* dan *self disclosure*, dengan nilai signifikan  $P = 0,004$ . Dari hasil tes dikelompokkan bahwasannya 62 siswa mempunyai tingkatan *self control* yang tinggi dengan proporsi yang besar yaitu 26,25%, 95 siswa tergolong dalam kategori yang sedang dengan proporsi 47,97%, dan 51 siswa tergolong dalam kategori yang rendah. kategori yang tergolong dengan proporsi 25,75%. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian bahwa semakin tinggi *self control* maka semakin tinggi pula tingkat *self disclosure* yang dilakukan. Berdasarkan temuan sejumlah penelitian terdahulu diketahui bahwasannya variabel *self control* mempengaruhi *variable self disclosure* yang dapat dilakukan secara online. Oleh karena itu, penulis terdorong untuk melakukan penelitian terkait tentang kontribusi *self kontrol* terhadap *online self disclosure* pada usia *emerging adulthood* pengguna *second account* instagram. Penelitian ini penting untuk diteliti karena berimbas pada efektivitas dan kualitas hidup individu.

#### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan tujuan ingin melihat kontribusi variabel *self control* terhadap *online self disclosure*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 349 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan *purposive sampling* dengan merujuk pada kriteria tertentu diantaranya, berusia 18-25 tahun, menggunakan *second account* instagram, pernah melakukan pengungkapan perasaan dan pikiran di *second account* instagram, dan membagikan aktivitas pada *second account* instagram. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Resived Self-Disclosure* milik Leung (2002) yang berjumlah sebanyak 20 item. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Blau hanya menggunakan 9 item yang terdiri dari aspek intimasi, akurasi, dan niat untuk mengukur *online self disclosure*. Peneliti menggunakan yang telah diterjemahkan Mulia Dwi Ariani (2018) oleh ahli. Sedangkan alat ukur *self control* disusun oleh penulis sebanyak 11 item berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Averill (Ghuffron & Risnawati, 2012) yaitu, kemampuan untuk mengontrol perilaku, kemampuan untuk mengontrol kognitif, dan kemampuan untuk mengontrol keputusan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian

Data Demografis	Kriteria	Jumlah	Persentase
Usia	18	11	3,2%
	19	33	9,5%
	20	52	14,9%
	21	97	27,8%
	22	125	35,8%
	23	25	7,2%
	24	2	0,6%
	25	4	1%
	Jumlah	349	100%
Domisili	Aceh	2	0,60%
	Bali	4	1,14%
	Banten	1	0,3%
	Bengkulu	3	0,9%
	DIY Yogyakarta	11	3,42%
	DKI Jakarta	7	2%
	Jambi	177	51%
	Jawa Barat	6	1,8%
	Jawa Tengah	8	2,3%
	Kepulauan Riau	4	1,14%
	Lampung	1	0,3%
	Riau	8	2,3%
	Sumatera Barat	107	31%
	Sumatera Selatan	2	0,60%
	Sumatera Utara	2	0,60%
	Jumlah	349	100%

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwasannya responden yang mengisi kuisioner ini berjumlah 349 orang merupakan usia *emerging adulthood* yang terbagi menjadi 8 kategori usia. Pada usia 18 tahun sejumlah 11 orang (3,2%), usia 19 tahun sejumlah 33 orang (9,5%), usia 20 tahun sejumlah 52 orang (14,9%), usia 21 sejumlah 97 orang (27,8%), usia 22 sejumlah 125 orang (35,8%), usia 24 sejumlah 2 orang (0,6%), dan usia 25 tahun sejumlah 4 orang (1%). Pengumpulan subjek yang ada di dalam ini menggunakan teknik *purposive*

*sampling purposive sampling* yang berarti responden diambil berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Oleh sebab itu, responden pada penelitian ini tersebar diberbagai daerah. Pada provinsi Aceh jumlah responden sebanyak 2 orang (0,57%), provinsi Bali sebanyak 4 orang (1,14%), provinsi Banten sebanyak 1 orang (0,28%), provinsi Bengkulu sebanyak 3 orang (0,85%), provinsi DIY Yogyakarta sebanyak 11 orang (3,15%), provinsi DKI Jakarta sebanyak 7 orang (2%), provinsi Jambi sebanyak 177 orang (50,71%), provinsi Jawa Barat sebanyak 6 orang (1,71%), provinsi Jawa Tengah sebanyak 8 orang (2,29%), provinsi Kepulauan Riau sebanyak 4 orang (1,14%), provinsi Lampung sebanyak 1 orang (0,28%), provinsi Riau sebanyak 8 orang (2,29%), provinsi Sumatera Barat sebanyak 107 orang (30,65%), provinsi Sumatera Selatan sebanyak 2 orang (0,57%) dan provinsi Sumatera Utara sebanyak 2 orang (0,57%).

Dalam penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan dari hasil uji hipotesis diketahui signifikansi linearitas dari regresi dengan nilai F sebesar 346.420 dan nilai P = 0,000 hal tersebut memperlihatkan nilai  $p < 0.05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self control* (X) berkontribusi terhadap variable *self disclosure* (Y). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima (Ha).

Tabel 2. Model Summary

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square
<i>Self Control</i> dan <i>Online Self disclosure</i>	0,707	0.500	0,498

Dilihat dari tabel 2. diketahui bahwa nilai korelasi (R) sebesar 0,707. Dapat diperoleh juga nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.500 yang berarti bahwa *self control* berkontribusi terhadap *online self disclosure* pada pengguna *second account* instagram sebesar 50%.

Tabel 3. Uji Persamaan Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	7,325	1,205		6,078	0,000
<i>Self Control</i>	0,582	0,31	0,707	18,612	0,000

Pada hasil uji regresi linear sederhana diperoleh nilai koefisien korelasi 0,707 dengan nilai P sebesar 0,000  $P < 0,05$  yang bisa diartikan bahwa  $H_0$  ditolak, artinya *self control* berkontribusi terhadap *online self disclosure*. Selanjutnya diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 7,325 yang berarti bahwa nilai koefisien *online self disclosure* sebesar 7,325. Koefisien regresi X (b) yang mana setiap penambahan 1% nilai *self control*, maka nilai *self disclosure* bertambah sebesar 0,582. Koefisien ini bersifat positif, sehingga dapat diartikan bahwa adanya kontribusi positif antara *self control* pengguna *second account* instagram terhadap *online self disclosure* pada usia *emerging adulthood*.

## PEMBAHASAN

Setelah melakukan pengujian data, peneliti akan membahas penelitian yang telah dilaksanakan dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat kontribusi *self control* terhadap *online self disclosure* pada usia *emerging adulthood* pengguna *second account* instagram. Berdasarkan hasil nilai koefisien yang diperoleh sebesar 0,582. Artinya, terdapat kontribusi positif signifikan antara *self control* terhadap *online self disclosure* pada usia *emerging adulthood* pengguna *second account* instagram yang mana setiap penambahan 1% nilai *self control*, maka nilai *online self disclosure* akan bertambah 0,582. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi *self control* maka semakin tinggi pula *online self disclosure*. Artinya, ketika individu memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya dalam melakukan pengungkapan diri di *second account* instagram, maka individu tersebut cenderung mampu untuk memilih informasi apa yang ingin disampaikan, meskipun orang yang berada pada *second account* tersebut hanyalah orang terdekat yang sudah dipercaya. Sesuai dengan hasil survey data awal penelitian yang melibatkan 47 responden bahwa responden hanya mengizinkan orang-orang terdekat saja yang boleh mengikuti *second account*, untuk itu responden memiliki kepercayaan kepada *followers*-nya tersebut sehingga merasa nyaman untuk mengungkapkan diri namun tetap memperhatikan unggahan apa saja yang akan dituangkan ke dalam akun tersebut.

Pada penelitian ini kontribusi *self control* terhadap *online self disclosure* sebesar 50% dan sisanya yaitu 50% lagi dipengaruhi oleh variable lain. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Atiqoh Nur, 2021) mendapatkan hasil bahwa *self control* memberikan pengaruh sebesar 42% terhadap *self disclosure*. Individu dengan kemampuan *self control* yang baik cenderung mampu memilih dan membatasi informasi apa yang boleh disampaikan melalui *online self disclosure* dengan tujuan terhindar dari dampak negative pengungkapan diri di media sosial. Terutama pada *second account* instagram yang penggunaanya cenderung merasa bebas dalam mengungkapkan diri. Tidak bisa dipungkiri

jika seseorang melakukan pengungkapan diri secara implusif tanpa menyaring informasi yang disampaikan, maka akan memberikan dampak negative bagi dirinya sendiri. Individu dengan *self control* yang rendah cenderung akan mengungkapkan dirinya pada media sosialnya secara implusif dengan tidak memikirkan dampak yang akan terjadi dikemudian hari (Kim Hong, & Lee Hyun, 2017).

Oleh karena itu, individu memerlukan *self control* ketika ingin melakukan *online self disclosure* untuk menyaring informasi apa saja yang perlu diungkapkan atau memberikan batasan pada pengungkapannya. Dalam penelitian ini subjek telah cenderung mampu melakukan *self control* ketika sedang mengungkapkan dirinya secara online di *second account* instagram. *Second account* instagram dijadikan wadah untuk melakukan *online self disclosure* karena penggunaannya merasa nyaman dan lebih bebas berekspresi terutama untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi (Prihantoro E,dkk, 2020). Berdasarkan salah satu faktor dari *self disclosure* yang kemukakan oleh (Leung,2000) yaitu besaran kelompok menyatakan bahwa individu cenderung mengungkapkan dirinya pada kelompok yang relative lebih kecil dibandingkan kelompok besar. Oleh karena itu *second account* instagram sebagai media sosial dengan berisikan kelompok terkecil dijadikan individu sebagai wadah untuk melakukan *online self disclosure*.Usia *emerging adulthood* yang merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa menyebabkan banyak terjadinya gejala emosi, sehingga individu perlu menyalurkannya , salah satu bentuk penyaluran emosi tersebut melalui *online self disclosure*.

## SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa *self control* memiliki kontribusi terhadap *self disclosure* pada usia *emerging adulthood* pengguna *second account* instagram. Oleh karena itu individu perlu meningkatkan *self control* yang ada pada dirinya agar dapat melakukan *online self disclosure* yang bermanfaat serta terhindar dari dampak negative yang ditimbulkan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah alat ukur *online self disclosure* tidak disesuaikan dengan subjek yang berada pada kategori usia *emerging adulthood*. Kemudian, tidak terdapat identifikasi subjek berdasarkan jenis kelamin dan status sosial ekonomi yang membuat deskripsi subjek pada penelitian ini tidak beragam. Selain itu, penyebaran kuisioner pada subjek tidak dilakukan secara merata.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggun Sari I & Ratna Kustanti E. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram. Vol 9. No 1.6 Hal.
- Annisa, et.al. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri Reamja Putri Pengguna Media Sosial Online. (Ringkasan Skripsi Universitas Negeri Makassar). <https://core.ac.uk/download/pdf/159778135.pdf>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Akbar, Z., & Faryansyah, R. (2018). Pengukapan Diri di Media Sosial. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 94–99.
- Atiqoh Dewi, Nur (2021). Pengaruh *Self Control* Terhadap *Self Disclosure* Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram. (Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). <http://etheses.uin-malang.ac.id/34238/1/17410112.pdf>
- Badan Intelijen Negara. (2012). Hati-hati memanfaatkan media sosial.
- Blau, I. (2011). Application use, online relationship types, *self disclosure*, and internet abuse among children and youth: implication for education and internet safety programs. *Journal Educational Computing Research*, 45(1) 1-22.
- Dwi, Ariani Mulia. 2018. Peran Kesepian dan Pengungkapan diri *Online* Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir. (Skripsi Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Gufron, M.N., & Risnawati, Rini.(2011). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Green, T., Wilhelmsen, T., Wilmots, E., Dodd, B., & Quinn, S. (2016). Social anxiety, attributes of online communication and self-disclosure across private and public Facebook communication. *Computers in Human Behavior*, 58, 206- 213. doi:10.1016/j.chb.2015.12.066
- Hasibuan, N. .P. E. Srisayekti, W. Moeliono, M. (2015). Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan LIEBOWITZ Sosial Anxiety Scale(LSAS) Pada Remaja Akhir Di Bandung. 1-11
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M.-H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229–236. doi:10.1556/2006.6.2017.017
- Leung. (2002). Loneliness, Self- disclosure, and ICQ (“I Seek You”) Use. *Cyber Psychology & Behavior*. Vol 5 (3), 241-251.
- Masur, P. K., & Scharrow, M. (2016). Disclosure management on social network sites: Individual privacy perceptions and user-directed privacy strategies. *Social Media+*

*Society*, 2(1), 2056305116634368.

Prihantoro, E., Damintana, K. P. I., & Ohorella, N. R. (2020). Self disclosure generasi milenial melalui second account Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(3), 312-323.

Ratnasari, R., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). *Self disclosure* Media Sosial pada Fase Kehidupan Dewasa Awal. *Jurnal Diversita*, 7(2), 141-147.  
<https://doi.org/10.31289/diversita.v7i2.4511>.