

**KONTROL DIRI SEBAGAI MODERATOR PENGARUH
KESEPIAN TERHADAP *SELF-DISCLOSURE* REMAJA DI
SOSIAL MEDIA**

TESIS

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Magister Psikologi**



Disusun Oleh:

AHMAD MUNJIRIN

NIM: 202210440211007

**DIREKTORAT PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
JANUARI 2024**

**KONTROL DIRI SEBAGAI MODERATOR
PENGARUH KESEPIAN TERHADAP *SELF-
DISCLOSURE* REMAJA DI SOSIAL MEDIA**

Diajukan oleh :

AHMAD MUNJIRIN
202210440211007

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Selasa/ 2 Januari 2024**

Pembimbing Utama



Asoc. Prof. Dr. Diah Karmiyati

Direktur
Program Pascasarjana



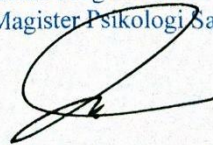
Prof. Achmad In'am, Ph.D

Pembimbing Pendamping



Asoc. Prof. Ni'matuzahroh, Ph.D

Ketua Program Studi
Magister Psikologi Sains



Prof. Dr. Iswinarti, M.Si

TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

AHMAD MUNJIRIN

202210440211007

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Selasa/ 2 Januari 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua	:	Asse. Prof. Dr. Diah Karmiyati
Sekretaris	:	Asse. Prof. Ni'matuzahroh, Ph.D
Penguji I	:	Dr. Djudiyah
Penguji II	:	Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **AHMAD MUNJIRIN**

NIM : **202210440211007**

Program Studi : **Magister Psikologi Sains**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. TESIS dengan judul **KONTROL DIRI SEBAGAI MODERATOR PENGARUH KESEPIAN TERHADAP *SELF-DISCLOSURE* REMAJA DI SOSIAL MEDIA** adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan individu lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh individu lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSklusif**.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 2 Januari 2024

Yang menyatakan,


AHMAD MUNJIRIN

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan tesis yang berjudul “Kontrol Diri Sebagai Moderator Pengaruh Kesepian Terhadap *Self-Disclosure* Remaja di Sosial Media” dapat diselesaikan dengan baik.

Pada proses penyusunan tesis ini, peneliti banyak mendapatkan banyak dukungan, baik secara mental, fisik, dan materi sehingga penulisan tesis ini dapat diselesaikan. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terlibat pada penyelesaian penyusunan tesis baik secara langsung maupun tidak langsung, khususnya kepada:

1. Prof. Dr. Nazaruddin Malik, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Prof. Akhsanul In'am, Ph.D, selaku Direktur Direktorat Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Prof. Dr. Iswinarti, M.Si, selaku Kaprodi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Assc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M.Si, selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan dan dukungan yang sangat berguna hingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
5. Assc. Prof. Ni'matuzahroh, S.Psi, M.Psi, Ph.D, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memimbing dan memberikan motivasi serta semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tesis ini.
6. Dosen dan pembina mata kuliah serta para staf administrasi dalam lingkungan Direktorat Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang atas segala layanan dan fasilitas yang diberikan selama perkuliahan dari awal hingga akhir
7. Partisipan penelitian yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini

8. Terkhusus untuk kedua orang tua saya, Bapak H. Hairuddin Nur (Almarhum) dan Ibu Hj. Munasih, serta keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan tanpa batas.
9. Teman-teman Psikologi kelas B Angkatan 2022 atas bantuan dan kerjasamanya dari awal perkuliahan sampai akhir.

Semoga Allah SWT membalas dengan sebaik-baiknya balasan. Peneliti menyadari bahwa karya tulis ini tidak terlepas dari kekurangan, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat diperlukan oleh peneliti. Meskipun demikian peneliti berharap hasil karya tulisan ini dapat bermanfaat bagi peneliti lainnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 23 Desember 2023

Peneliti,



Ahmad Munjirin



DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK	ix
PENDAHULUAN	1
TINJAUAN PUSTAKA	5
<i>Self-Disclosure</i> dalam Perspektif Islam	5
Perspektif Teori.....	6
Social Exchange Theory	6
<i>Self-Disclosure</i> di Sosial Media.....	7
Kesepian Remaja.....	8
Kontrol Diri.....	10
Sosial Media Instagram.....	12
Kesepian dan <i>Self-Disclosure</i> di Sosial Media Instagram	12
Kontrol Diri sebagai Moderator Pengaruh Kesepian terhadap <i>Self-Disclosure</i> di Sosial Media Instagram.....	13
Kerangka Berpikir.....	14
Hipotesis Penelitian.....	14
METODE PENELITIAN.....	15
Desain Penelitian.....	15
Subjek Penelitian.....	15
Instrumen Penelitian.....	16
Prosedur	17
Analisa Data	17
HASIL PENELITIAN.....	18
Hasil Uji Asumsi Klasik	18
Deskripsi Variabel Penelitian.....	18
Uji Hipotesis	19

PEMBAHASAN	20
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI	23
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN	32



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian (N)	15
Tabel 2. Deskripsi Variabel.....	18
Table 3. Kategorisasi Responden.....	18
Table 4. Hasil Analisis Data	19



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Model teoritis hubungan diantara variabel.....	14
Gambar 2. Grafik hubungan antar variabel.....	20



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian	33
Lampiran 2. Hasil Uji Reliabilitas	39
Lampiran 3. Hasil Uji Normalitas	42
Lampiran 4. Hasil Statistik Deskriptif	42
Lampiran 5. MRA (Moderate Regression Analysis)	43
Lampiran 6. Hasil Analisis Hayes	44
Lampiran 7. Hasil Uji Plagiasi	46



KONTROL DIRI SEBAGAI MODERATOR PENGARUH KESEPIAN TERHADAP *SELF-DISCLOSURE* REMAJA DI SOSIAL MEDIA

Ahmad Munjirin

ahmadmunjirin98@gmail.com

Assc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M.Si

diah@umm.ac.id

Assc. Prof. Ni'matuzahroh, Ph.D

zahroh@umm.ac.id

ABSTRAK

Self-disclosure di sosial media sebagai strategi *coping* bagi remaja saat menghadapi kesepian. Kesepian mampu menciptakan perasaan sedih, cemas, dan hampa pada remaja, tetapi melalui *self-disclosure*, remaja dapat menemukan kebahagiaan dan terhubung dengan individu lain. Penelitian ini mengusung konsep bahwa kontrol diri berperan sebagai variabel moderator yang memodifikasi dampak kesepian terhadap *self-disclosure* remaja di sosial media. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji kontrol diri sebagai variabel moderator pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* di sosial media. Metode penelitian yang digunakan berupa kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 264 remaja awal. Teknik pengambilan sampel yang digunakan berupa *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa *self-disclosure scale*, *UCLA Loneliness scale*, dan skala kontrol diri. Analisis data penelitian ini melalui *moderated regression analysis (MRA)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian bukanlah faktor utama yang mendorong remaja untuk melakukan *self-disclosure* di sosial media. Selain itu, temuan menegaskan bahwa kontrol diri tidak berperan sebagai moderator pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* remaja di sosial media. *Self-disclosure* di sosial media menjadi aspek normal dalam kehidupan setiap individu, dan strategi *coping* bagi remaja yang mengalami kesepian.

Kata Kunci: *self-disclosure*, kesepian, kontrol diri, remaja, sosial media.

SELF-CONTROL AS A MODERATOR OF LONELINESS INFLUENCE ON ADOLESCENT SELF-DISCLOSURE ON SOCIAL MEDIA

Ahmad Munjirin

ahmadmunjirin98@gmail.com

Assc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M.Si

diah@umm.ac.id

Assc. Prof. Ni'matuzahroh, Ph.D

zahroh@umm.ac.id

ABSTRACT

Self-disclosure on social media serves as a coping strategy for adolescents when confronted with loneliness. Loneliness may evoke feelings of sadness, anxiety, and emptiness in adolescents; however, through self-disclosure, they can discover happiness and establish connections with others. This study posits that self-control functions as a moderator variable, modifying the impact of loneliness on adolescent self-disclosure on social media. The research aimed to examine self-control as a moderator variable for the effect of loneliness on self-disclosure on social media and employed a quantitative approach with a sample of 264 early adolescents. Purposive sampling was utilized for subject selection, and research instruments included the self-disclosure scale, UCLA Loneliness scale, and self-control scale. Data analysis employed moderated regression analysis (MRA). Results indicated that loneliness is not the primary factor driving adolescents to self-disclose on social media. Furthermore, the findings confirmed that self-control does not act as a moderator of the influence of loneliness on adolescents' self-disclosure on social media. Self-disclosure on social media emerges as a common aspect of every individual's life and serves as a coping strategy for adolescents experiencing loneliness.

Keywords: *self-disclosure, loneliness, self-control, adolescents, social media*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Pada masa ini, terjadi perubahan yang berkelanjutan dalam hal fisik, pikiran, emosi, hubungan sosial, serta nilai-nilai moral dan spiritual (Santrock, 2007). Perubahan yang terjadi menjadi suatu tantangan bagi remaja untuk menghadapinya dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Suryaningsih dkk., 2016). Havighurst (dalam Sari & Kustanti, 2020) mengungkapkan bahwa remaja mulai membentuk hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya, sehingga remaja membutuhkan keterampilan komunikasi yang baik untuk membantu mereka berinteraksi dengan teman sebayanya. Komunikasi adalah cara berbagi informasi dengan individu lain untuk saling memahami dengan lebih baik (Wahdah, 2016).

Dalam era digital ini, cara berkomunikasi telah berubah dari komunikasi langsung menjadi komunikasi melalui teknologi. Remaja memiliki kecenderungan untuk membagikan informasi pribadi mereka di sosial media. Hal ini dapat dilihat dari data yang menunjukkan bahwa proporsi remaja yang menggunakan internet di rentang usia 13-18 tahun mencapai 99,16% pada tahun 2021-2022 (DataIndoneia.id). Remaja dapat mengekspresikan diri dengan lebih bebas di sosial media karena tidak perlu bertatap muka dengan individu lain (Yuniar & Nurwidawati, 2013). Bentuk komunikasi ini disebut *self-disclosure*. Blau (2011) mengungkapkan bahwa remaja lebih sering melakukan *self-disclosure* saat berada dalam kondisi *online* daripada *offline*. Blachnio dkk (2016) Remaja/siswa sekolah menengah pertama lebih sering membagikan informasi pribadi di sosial media daripada siswa sekolah menengah atas dan perguruan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mereka lebih rentan terhadap kesepian. Instagram menjadi salah satu platform untuk melakukan *self-disclosure* (Azis & Irwansyah, 2021).

Self-disclosure di sosial media merupakan tindakan atau proses mengungkapkan informasi pribadi, emosi, pemikiran, dan pengalaman diri kepada individu lain melalui platform sosial media (Ariani dkk., 2019; Rahadi, 2017; Utomo & Laksmiwati, 2019). Bentuk aktivitas *self-disclosure* remaja di sosial media yaitu memposting gambar/foto, memposting nama sekolah termasuk kampung halaman, menaruh nama asli, memposting favorit seperti film, musik, dan

buku, memposting ulang tahun, memposting hubungan atau status, dan memposting video tentang dirinya (Madden dkk., 2013). *Self-disclosure* di sosial media memiliki manfaat untuk mendapat dukungan sosial (Zhou dalam Hasna & Hanami, 2022), membantu untuk mengekspresikan diri di media sosial dengan berbagi ide, pemikiran, dan perasaan secara positif (Wiyono & Muhid, 2020). Jadi, *self-disclosure* di sosial media dapat memberikan manfaat positif bagi penggunanya, yaitu untuk mendapat dukungan sosial dan mengekspresikan diri secara positif.

Namun, di satu sisi kondisi tersebut membuat *self-disclosure* di sosial media tidak terkendali, menimbulkan potensi risiko pada remaja karena informasi pribadi yang diunggahnya dapat terekspos dan digunakan untuk modus kejahatan seperti pembunuhan, penculikan, pemerkosaan, seperti yang selama ini terjadi (Blachnio dkk., 2016; Dwidiyanti dkk., 2022; Setyaningsih, 2014). Risiko potensial lainnya adalah *cyberbullying* (Bryce & Fraser, 2014; Keipi & Oksanen, 2014; Livingstone, 2008; Staksrud dkk., 2013). Kemudian, jenis resiko lain yang timbul adalah ajakan untuk melakukan hubungan seksual dan, dalam kasus ekstrim, eksploitasi seksual (Bryce & Fraser, 2014; Keipi & Oksanen, 2014; Mitchell dkk., 2007; Staksrud dkk., 2013). Remaja yang mengungkapkan informasi pribadi di media sosial, seperti nama lengkap, alamat, nomor telepon, atau foto pribadi, dapat dengan mudah dicari oleh individu yang tidak dikenal. Individu-individu ini dapat menggunakan informasi tersebut untuk mendekati remaja dan mengajaknya bertemu yang berakhir dengan melakukan hubungan seksual.

Self-disclosure di sosial media dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pertama, harga diri (Mafazi & Nuqul, 2017), kepribadian, perasaan menyukai/mempercayai, budaya (Fauzia et al., 2019), sebagai hiburan, butuh teman mengobrol, memiliki perasaan yang tidak terungkap di dunia nyata (Amin, 2020), efek diadik, topik bahasan pun memiliki peran terhadap *self-disclosure* di sosial media (Devito, 2011), dan kesepian (Akbar & Abdullah, 2021). Kesepian adalah respons emosional dan kognitif terhadap kurangnya ikatan sosial, dapat diatasi dengan menggunakan sosial media (Hidayati, 2015). Menurut Killen (dalam Mustika et al., 2015) bahwa remaja yang merasa kesepian cenderung lebih aktif di sosial media karena dapat membantu mereka terhubung dengan orang lain,

memberikan rasa keterhubungan, dan menjadi tempat untuk mengekspresikan diri (Buntaran & Helmi, 2015; Błachnio et al., 2016; Sheldon, 2012; Song et al., 2014).

Penelitian Buntaran dan Helmi (2015); Nuraini dan Satwika (2023) menemukan hubungan sangat signifikan antara kesepian dan *self-disclosure* di instagram. Individu yang merasa kesepian cenderung lebih terbuka di sosial media, ingin mendapatkan perhatian dan dukungan dari individu lain (Błachnio dkk., 2016; Clayton dkk., 2013; Zahrabella & Herdajani, 2023). Remaja yang kesepian menggunakan komunikasi *online* dengan cara yang berbeda untuk mendapatkan dukungan sosial dan mengatasi kurangnya hubungan sosial di dunia nyata (O'Day & Heimberg, 2021). Akbar dan Abdullah (2021) menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi pula tingkat *self-disclosure* di sosial media.

Shaw dkk (2018) menambahkan bahwa kesepian membuat perasaan kurang dukungan emosional karena kurangnya orang yang bisa dipercaya untuk berbagi pengalaman. Ini bisa menimbulkan kecemasan, perasaan kehilangan, dan penurunan mood (Mann dkk., 2022). Remaja sering menggunakan sosial media sebagai sarana untuk *self-disclosure* guna mengatasi rasa kesepian. Salah satunya menjadi *coping* dari kesepian yang sedang dihadapi (Ariani dkk., 2019). Dengan adanya sosial media, remaja dapat mendapatkan hubungan sosial yang lebih luas (Hasanuddin, 2014). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-disclosure* dapat membawa dampak positif, seperti merubah kondisi emosional, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat hubungan sosial (D'Agostino dkk., 2020).

Melakukan *self-disclosure* di sosial media, individu bisa merasakan perubahan positif (Setiadi, 2019). Berbagi cerita pribadi dapat membuat individu merasa terhubung dengan komunitas *online* dan mendapatkan tanggapan positif dari pengikut, memberikan rasa bahwa mereka tidak sendirian (Syaminingtias, 2022). Karna dan Ediaty (2023) mengungkapkan bahwa tanggapan positif tersebut juga bisa memberikan penerimaan dan validasi, menciptakan pengalaman positif yang membuat individu merasa diakui dan didengar. Selain itu, *self-disclosure* dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dengan memberikan rasa

keterlibatan, membangun relasi *online* yang erat, membuka peluang untuk mendapatkan teman baru atau bergabung dengan komunitas *online*.

Namun, terdapat kebutuhan untuk memahami lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memoderasi hubungan antara kesepian dan *self-disclosure* di kalangan remaja. Salah satu variabel yang memiliki potensi besar untuk memainkan peran penting dalam dinamika ini adalah kontrol diri (Anggraeni & Zulfiana, 2018). Kontrol diri mencakup kemampuan individu untuk mengendalikan impuls, membuat keputusan yang bijaksana, dan mengelola perilakunya. Individu perlu mengatur dan mengontrol perilaku kita saat menggunakan sosial media (Young, 2004). Orang dengan kontrol diri yang baik dapat mengendalikan, membimbing, dan membatasi perilaku mereka saat menggunakan sosial media (Suhartanti, 2016).

Jika individu tidak bisa mengendalikan diri saat menggunakan sosial media, maka bisa berakibat buruk, seperti kehilangan privasi, pencurian identitas, atau bahkan menjadi korban *cyberbullying* (Lazarinis, 2010). Tripambudi dan Indrawati (2018) menyatakan bahwa kontrol diri dapat menjadi upaya pencegahan untuk mengurangi efek negatif dari media sosial. Kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self-disclosure* di media sosial (Widiasih, 2019). Artinya semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka semakin rendah *self-disclosure*-nya (Fitriyani & Rinaldi, 2022; Paramithasari & Dewi, 2014; Putri, 2014; Sari & Kustanti, 2020; Wahdah, 2016). Individu yang bisa mengontrol diri dengan baik cenderung lebih sulit untuk membagikan informasi pribadi. Hal ini karena mereka bisa menahan diri untuk tidak membagikan informasi yang tidak perlu.

Sebagai variabel moderator, kontrol diri pernah digunakan menjadi variabel moderator pada pengaruh *loneliness* terhadap *internet gaming disorder* (Azaliaputri & Halimah, 2022). Selain itu, dalam penelitian lain kontrol diri digunakan sebagai moderator pengaruh teman sebaya terhadap *risk taking behavior* remaja (Pribadi, 2018). Sehingga menjadi menarik untuk dilakukan penelitian mengenai kontrol diri sebagai moderator pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* remaja di sosial media.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kontrol diri dalam memoderasi pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* pada remaja. Manfaat

teoritis dari penelitian ini sebagai pengembangan ilmu pengetahuan khususnya psikologi pendidikan dan perkembangan. Manfaat lain yang bisa digunakan dari hasil penelitian ini adalah menjadi acuan atau referensi pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan variabel yang sama serta dapat menjadi kajian lebih lanjut.

TINJAUAN PUSTAKA

Self-Disclosure dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, individu yang memiliki sikap *self-disclosure* akan lebih mudah untuk mendengarkan dan menerima pendapat individu lain. Namun, dalam melakukan *self-disclosure* harus dipertimbangkan dengan hati-hati, Islam mengajarkan pentingnya menjaga privasi dan melindungi kehormatan dan integritas individu. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *self-disclosure*, salah satunya adalah memikirkan kepada siapa kita melakukan *self-disclosure*. Seperti yang tertuang Al-Qur'an surah An-Nisa ayat 58, Allah Subhanahu wa Ta'ala:

﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ ۚ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا﴾

“Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanah kepada pemiliknya. Apabila kamu menetapkan hukum di antara manusia, hendaklah kamu tetapkan secara adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang paling baik kepadamu. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Melihat”.

Ayat ini menekankan pentingnya bersikap adil dan baik kepada individu lain dan menghindari berbuat salah atau merugikan individu lain. Oleh karena itu, dalam melakukan *self-disclosure* sebaiknya dilakukan kepada pihak-pihak yang dapat dipercaya agar menjaga rahasia kita dan tidak menimbulkan masalah. Jadi intinya adalah dari sudut pandang Islam penting untuk menghormati batasan *self-disclosure* untuk menjaga integritas pribadi dan hubungan dengan individu lain.

Selain itu, dalam melakukan *self-disclosure* perlu cermat. Cermat dalam hal ini perlu dipikirkan terlebih dahulu sebelum melakukan *self-disclosure* seperti dalam berkata, bersikap, dan lainnya. Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ

"Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah ia berkata yang baik atau diam" (HR Bukhari).

Hadits ini mengajarkan kita untuk berhati-hati dalam berbicara. Kita hanya boleh mengucapkan kata-kata yang baik dan bermanfaat. Jika kita tidak yakin apakah perkataan kita bermanfaat, lebih baik diam. Cara kita berbicara sangatlah penting. Jika kita berbicara dengan iman dan ilmu, maka kita akan menerima rahmat dan berkah dari Allah. Sebaliknya, jika kita berbicara tanpa berpikir, maka kita akan memancing kemarahan-Nya.

Perspektif Teori

Social Exchange Theory

Social exchange theory merupakan perspektif sosial psikologis yang menjelaskan hubungan sosial sebagai serangkaian pertukaran timbal balik antara individu. Individu melakukan pertukaran ini berdasarkan kalkulasi biaya-manfaat subjektif dan perbandingan alternatif (Kustiawan, dkk., 2022; Mighfar, 2015). Individu terlibat dalam hubungan jika merasa mendapatkan lebih banyak imbalan daripada biaya (Kasiwalli dkk., 2023; Waluyo & Revianti, 2019). Imbalan adalah hal-hal yang positif yang diperoleh dari hubungan, seperti dukungan, kasih sayang, atau persahabatan. Biaya adalah hal-hal yang negatif yang diperoleh dari hubungan, seperti konflik, stres, atau kewajiban. Kepuasan hubungan dipengaruhi oleh nilai hubungan. Nilai hubungan adalah selisih antara imbalan dan biaya. Hubungan yang bernilai tinggi lebih mungkin bertahan, sedangkan hubungan yang bernilai rendah lebih mungkin berakhir (Masaviru, 2016; Wardani, 2016).

Nilai suatu hubungan menentukan apakah hubungan tersebut akan bertahan atau berakhir. Hubungan yang positif cenderung bertahan, sedangkan hubungan yang negatif cenderung berakhir. Dalam hubungan seperti ini, kepuasan timbal balik dari kedua pihak akan memastikan stabilitas hubungan. *Self-disclosure* dapat dianggap sebagai pertukaran sosial dalam hubungan yang sedang berlangsung. Individu mengungkapkan informasi pribadi kepada individu lain dengan mempertimbangkan potensi imbalan (seperti kedekatan, dukungan) dan biaya

(seperti kerentanan, risiko penolakan) (Masaviru, 2016). Dalam konteks *self-disclosure*, individu cenderung melakukan *self-disclosure* ketika mereka percaya bahwa tindakan tersebut akan menghasilkan imbalan positif atau memberikan manfaat dalam hubungan (Amin, 2020).

Social exchange theory dalam konteks hubungan antara kesepian dan *self-disclosure* di sosial media, individu yang merasa kesepian mungkin cenderung melakukan *self-disclosure* di sosial media untuk mendapatkan keuntungan, seperti dukungan emosional, atau untuk meminimalkan kerugian, seperti penolakan. Keuntungan lainnya mendapatkan kebutuhan akan hubungan sosial dan dukungan emosional. Dengan membuka diri secara terbatas atau selektif, individu dapat mengontrol informasi yang mereka bagikan untuk menghindari risiko yang ada.

Self-Disclosure di Sosial Media

Komunikasi online berbeda dengan komunikasi tatap muka. Bentuk komunikasi yang dimaksud yaitu pengungkapan informasi tentang diri sendiri/pribadi, keluarga, atau teman (Rains & Brunner, 2018) mengenai pikiran, perasaan, dan perilaku (Ariani dkk., 2019; Lin dkk., 2014), serta biasanya dikaitkan dengan informasi yang disembunyikan (Devito, 2011). Setiap informasi tentang diri individu yang dikomunikasikan kepada individu lain disebut dengan *self-disclosure* (Posey dkk., 2010; Wheelless & Grotz, 1976). Greene et al (2009) menyatakan *self-disclosure* merupakan semua bentuk komunikasi baik verbal atau nonverbal yang mengungkapkan informasi tentang diri dan perilaku individu tersebut. Tetapi sebagian besar ahli menganggap pengungkapan informasi pribadi yang disengaja yang disebut sebagai *self-disclosure* (Fisher dalam Phu & Gow, 2019).

Self-disclosure melalui sosial media dapat dilihat dengan unggahan dalam bentuk status, foto/video, chatting, atau pun komentar (Sagiyanto dkk., 2018). Jadi, peneliti menyimpulkan bahwa *self-disclosure* merupakan proses dimana individu berbagi informasi pribadi tentang dirinya dengan individu lain dengan tujuan membangun keakraban dan keintiman serta membangun hubungan yang lebih dekat.

Self-disclosure dibagi menjadi lima aspek yaitu: a) Ukuran *Self-disclosure* (*amount*). Dapat dilihat dari frekuensi atau durasi individu melakukan *self-disclosure*, atau waktu yang dibutuhkan. b) Valensi *self-disclosure* (*valence self-disclosure*). *Self-disclosure*nya positif atau negatif. c) Kecermatan dan Kejujuran *Self-disclosure* (*Accuracy and Honesty*). Ketelitian dan ketepatan individu dalam *self-disclosure* dibatasi oleh sejauh mana individu tersebut mengenal dirinya sendiri. d) Maksud dan Tujuan *self-disclosure* (*Intention*). Individu memiliki tujuan dan sasaran tertentu dalam mengungkapkan diri. e) Keakraban (*intimacy*). Sejauh mana *self-disclosure* dapat ditentukan oleh derajat keintiman lawan komunikasi, semakin akrab individu dengan lawan bicaranya, semakin dalam dan luas *self-disclosure*nya (Wheless dalam Dwidiyanti et al., 2022).

Menurut DeVito (2012), ada enam faktor yang mempengaruhi individu melakukan *self-disclosure* yaitu; (1) Budaya: ini adalah kedekatan budaya antara individu yang memainkan peran penting dalam mengembangkan *self-disclosure*. (2) Gender: pria lebih pendiam daripada wanita. (3) Ukuran kelompok: *self-disclosure* jarang terjadi pada kelompok besar, karena berbagai ketakutan yang dirasakan individu ketika bercerita tentang diri mereka sendiri. (4) Perasaan simpati/percaya; individu lebih terbuka kepada individu yang mereka sukai atau percayai. (5) Kepribadian: individu yang bergaul dengan baik atau yang dapat digambarkan sebagai ekstrovert mengungkapkan lebih banyak tentang diri mereka daripada mereka yang kurang terbuka dan lebih tertutup. (6) Usia: ada perbedaan frekuensi *self-disclosure* pada kelompok usia yang berbeda.

Kesepian Remaja

Menurut Russel (dalam Garvin, 2017) kesepian mengacu pada bentuk hubungan sosial yang tidak tercapai atau diinginkan, termasuk perasaan cemas, depresi, dan persepsi kurangnya hubungan sosial seseorang (Jin, 2013). Menurut Baron (dalam Hidayati, 2015), kesepian adalah respons emosional dan kognitif individu terhadap keadaan di mana individu tersebut memiliki sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskannya dengan tidak memenuhi harapannya. Remaja merasa kesepian ketika mereka tidak dapat menemukan individu lain untuk berbagi

perasaan dan pikiran (Du dkk., 2019). Dari beberapa definisi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kesepian adalah keadaan emosional yang dialami seseorang ketika mereka merasa terisolasi atau hubungan sosial yang kurang memuaskan.

Mengenai aspek kesepian, Russell (dalam Zahrabella & Herdajani, 2023) membagi menjadi beberapa yaitu: a) *trait loneliness*, yaitu adanya banyak pola stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, atau individu yang mengalami kesepian karena kepribadiannya. Kepribadian ini adalah individu yang memiliki kurang kepercayaan pada individu dan ketakutan individu asing. b) *social desirability loneliness*, yaitu munculnya kesepian karena individu tidak mengerti kehidupan sosial atau individu tidak mendapatkan lingkungan sosial yang diharapkan. c) *depression loneliness*, yaitu munculnya kesepian karena mengganggu perasaan individu, seperti murung, sedih, tidak bersemangat, merasa tidak berkontrol dan fokus pada kegagalan yang dirasakan individu. Kesepian dapat berdampak serius pada remaja, karena mereka seringkali perlu memenuhi hubungan sosial untuk mendukung perkembangan emosional dan sosial.

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, ketika anak mulai matang secara seksual hingga mencapai kematangan yang sah (Hurlock, 2002; Laursen & Hartl, 2013). Remaja adalah individu yang berusia antara 12 sampai dengan 21 tahun yang telah mengalami masa peralihan, dengan pembagian umur 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun merupakan masa remaja madya/pertengahan, dan 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir (Monks, 2004)

Pada masa remaja, sesuai tahap perkembangan, ada kebutuhan untuk berteman dengan teman sebaya (Santrock, 2011). Frekuensi menjalin komunikasi dengan teman sebaya meningkat di usia remaja (Chen dkk., 2021), dan mulai mencari jarak dari individu tuanya dengan tujuan memperoleh kemandirian dan melepaskan kendali (Garvin, 2018). Apabila kebutuhan untuk mengembangkan hubungan dengan teman sebaya tidak dapat terpenuhi, remaja berpeluang untuk merasa terisolasi secara sosial (Reis & Buhl, 2008). Rasa keterasingan ini kemudian dapat memicu perasaan kesepian pada remaja. Menurut Laursen dan Hartl (2013)

juga menjelaskan bahwa perubahan pada masa remaja dapat meningkatkan resiko kesepian. Woodhouse (2012) mengatakan bahwa remaja yang diterima secara sosial oleh teman sebayanya dan memiliki hubungan yang baik cenderung tidak merasa kesepian.

Kontrol Diri

Kontrol diri adalah proses individu mengatur perilaku fisik, psikologis dan perilakunya (Calhoun dalam Novianti et al., 2023). Bani dan Zawahreh (2017) juga mendefinisikan kontrol diri sebagai proses yang melibatkan perubahan suasana hati dan perilaku, menolak godaan, dan bekerja menuju tujuan pribadi yang melibatkan pembelajaran pengalaman tentang perilaku, ide, dan emosi. Selanjutnya, Tangney (dalam Marsela & Supriatna, 2019) mengungkapkan bahwa kontrol diri mencakup kemampuan untuk menentukan perilaku yang sesuai dengan nilai moral dan aturan sosial masyarakat demi mencapai perilaku yang positif. Sementara menurut Averill (dalam Rahmadhani et al., 2023), bahwa kontrol diri melibatkan kemampuan individu dalam mengatur perilaku mereka, mengelola informasi yang diterima, dan memilih tindakan berdasarkan keyakinan pribadi. Dari beberapa definisi tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa kontrol diri adalah proses individu dalam menyesuaikan perilaku fisik, psikologis, dan perilaku untuk mencapai tujuan pribadi, termasuk mengubah suasana hati dan perilaku, menolak godaan, dan mengikuti nilai-nilai moral, etika, dan norma sosial masyarakat.

Menurut Averill (dalam Nofitriani, 2020) kontrol diri memiliki beberapa aspek yang terdiri: pertama, kontrol perilaku (*behavior control*), aspek ini mencakup kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan stimulus dengan tujuan menciptakan perilaku positif. Individu mampu memproses stimulus agar dapat mengontrol perilaku mereka dengan baik. Kedua, kontrol kognitif (*cognitive control*), yaitu kemampuan individu dalam memproses informasi untuk mengevaluasi pengaruh negatif. Kemampuan ini termasuk dalam dua aspek yaitu penerimaan informasi dan penilaian. Dengan menerima informasi secara efektif, individu dapat mengantisipasi situasi dengan pertimbangan yang matang. Mereka berusaha menilai dan memahami keadaan atau peristiwa dengan fokus pada segi

positifnya. Terakhir atau ketiga yaitu kontrol keputusan (*decisional control*), di mana individu memiliki kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan sesuai keyakinan dan persetujuannya sendiri. Kemampuan ini timbul karena adanya kesempatan, kebebasan, dan potensi bagi setiap individu untuk membuat pilihan dari berbagai opsi yang tersedia. Dalam keseluruhan teks tersebut disebutkan bahwa kontrol diri melibatkan tiga sebagai bagian penting dalam upaya individu untuk menjaga kendali atas tindakan mereka. Selanjutnya, dalam kehidupan individu remaja, kontrol diri sangatlah penting. Kontrol diri dapat bervariasi dari individu ke individu dan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kontrol diri bertindak sebagai mediator dari berbagai gangguan psikologis dan perilaku. Kemampuan menahan godaan dan mengarahkan perilaku merupakan indikasi bahwa individu memiliki pengendalian diri yang baik, sedangkan pengendalian diri yang rendah dapat mengakibatkan kesulitan dalam mengendalikan perilaku.

Menurut Ghufroon dan Risnawati (dalam Marsela & Supriatna, 2019), ada dua faktor yang mempengaruhi pengendalian diri yaitu: pertama, faktor internal berkaitan dengan usia anak dan kedisiplinan individu tua, respon terhadap kegagalan, gaya komunikasi, dan pengendalian emosi. Seiring bertambahnya usia anak, bersosialisasi juga berperan penting dalam membangun pengendalian diri. Baumeister menambahkan bahwa faktor kognitif seperti persepsi pikiran dan pengetahuan pribadi juga mempengaruhi kemampuan melakukan proses berpikir sebelum bertindak. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial dan keluarga. Lingkungan dan gaya pengasuhan seseorang dapat membantu membentuk kemampuan mereka untuk mengendalikan diri. Disiplin yang diterapkan oleh individu tua dapat membantu individu menjadi individu yang lebih baik melalui kemampuannya dalam mengontrol perilakunya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan pengendalian diri pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal seperti usia, kemampuan kognitif serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan keluarga.

Sosial Media Instagram

Sari dan Basit (2020) menyebut sosial media *online* sebagai platform yang dirancang untuk memfasilitasi interaksi sosial interaktif menggunakan teknologi internet. Platform ini mengubah cara penyampaian informasi dari sebelumnya satu arah (*one-to-many audience*) di media penyiaran menjadi dialog sosial (*many-to-many audience*). Sosial media sering digunakan untuk mengungkapkan perasaan tertentu yang dialami individu. Ini adalah bentuk dari *self-disclosure*, yaitu, komunikasi yang disengaja melalui perilaku verbal yang menjelaskan pengalaman atau perasaan individu (Bazarova & Choi, 2014; Arnus, 2016; Lin et al., 2014; Yu et al., 2015). Sosial media yang digunakan untuk ekspresi diri yang saat ini sedang berkembang adalah Instagram (Al-Kandari dkk., 2016; Williamson dkk., 2017). Instagram merupakan platform berbagi foto dan video yang sangat populer di kalangan remaja. Kemudahan berbagi foto dan video dalam hitungan detik serta proses upload gratis membuat media sosial ini semakin populer di kalangan remaja. Instagram memberikan remaja kesempatan untuk mengekspresikan diri dengan berbagi foto dan/atau video kemudian ditambahkan *caption* untuk membantu remaja memenuhi kebutuhan sosial mereka (Hardika, 2019).

Kesepian dan *Self-Disclosure* di Sosial Media Instagram

Setiap individu mengalami kesepian secara berbeda-beda, salah satunya yaitu pada usia remaja. Remaja merasa kesepian ketika mereka tidak dapat menemukan individu lain untuk berbagi perasaan dan pikiran (Du dkk., 2019). Kesepian dapat mendorong individu untuk menggunakan sosial media (Sheldon, 2012; Song dkk., 2014). Remaja menggunakan sosial media sebagai cara untuk mengekspresikan diri dengan memposting sesuatu yang dimaksudkan untuk mengungkapkan cerita atau informasi mengenai dirinya seperti postingan, komentar, atau pesan pribadi (Hardika, 2019). *Self-disclosure* di sosial media dapat membantu mengurangi rasa kesepian pada remaja, dengan berbagi perasaan, pengalaman, dan pemikiran mereka (Ariani et al., 2019; Laurenceau dalam Lin et al., 2014; Rains & Brunner, 2018).

Blachnio et al (2016) mengungkapkan bahwa individu yang melakukan *self-disclosure* di sosial media akibat dari rasa kesepian yang dirasakannya, dan individu yang merasa kesepian cenderung melakukan *self-disclosure* daripada individu yang tidak merasa kesepian. Satu dari tiga remaja mengungkapkan bahwa *self-disclosure* lebih baik dilakukan secara online dan merasa lebih nyaman daripada secara langsung atau tatap muka (Lou dkk., 2012; Skues dkk., 2012). Individu yang kesepian dapat beralih ke media sosial untuk mencari dukungan sosial dan mengimbangi kurangnya hubungan langsung di dunia nyata (O'Day & Heimberg, 2021). Namun, penting untuk berhati-hati tentang *self-disclosure* di sosial media, di mana remaja harus ingat untuk melindungi privasi mereka dan mempertimbangkan konsekuensi potensial dari berbagi informasi pribadi (Dwidiyanti dkk., 2022).

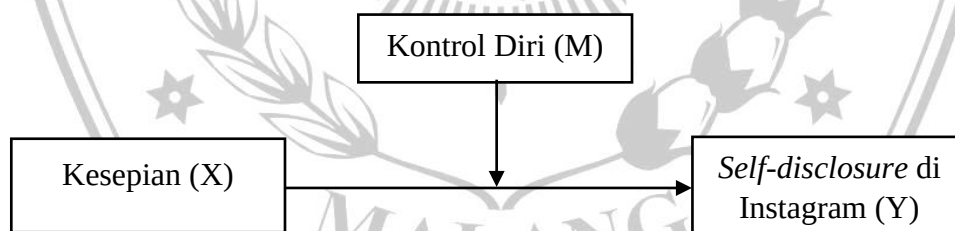
Kontrol Diri sebagai Moderator Pengaruh Kesepian terhadap *Self-Disclosure* di Sosial Media Instagram

Melakukan *self-disclosure* di sosial media bisa membantu mengurangi kesepian remaja (Ariani dkk., 2019; Lin dkk., 2014; Rains & Brunner, 2018). Kesepian dapat mendorong individu untuk lebih terbuka dan mengungkapkan diri di sosial media. Hal ini dikarenakan kesepian dapat membuat individu merasa tidak memiliki hubungan sosial yang cukup dan membutuhkan penerimaan dari individu lain. Namun, harus hati-hati dengan privasi dan konsekuensi dalam berbagi informasi pribadi di sosial media (Dwidiyanti dkk., 2022). Penting bagi individu memiliki kontrol diri untuk meminimalisir dampak negatif dari internet (Tripambudi & Indrawati, 2018; Young, 2004). Jika individu tidak mampu mengontrol diri saat menggunakan sosial media, dapat membahayakan privasinya (Lazarinis, 2010). Individu yang memiliki kontrol diri yang baik dapat mengatur dan membatasi perilaku mereka di sosial media dengan memikirkan manfaat dan konsekuensi yang mungkin terjadi (Suhartanti, 2016). Wahdah (2016) menambahkan bahwa kontrol diri juga berperan dalam *self-disclosure* di sosial media. Widiasih (2019) membuktikan hubungan negatif antara kontrol diri dengan *self-disclosure*. Dengan kata lain, semakin tinggi kontrol diri individu, maka

semakin rendah dalam melakukan *self-disclosure* (Fitriyani & Rinaldi, 2022; Paramithasari & Dewi, 2014; Putri, 2014; Sari & Kustanti, 2020; Wahdah, 2016). Individu yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung lebih selektif dalam mengungkapkan informasi pribadi. Mereka hanya akan mengungkapkan informasi yang penting dan relevan, dan mereka akan menghindari mengungkapkan informasi yang tidak perlu atau bahkan berbahaya.

Hal tersebut mendasari asumsi peneliti bahwa kontrol diri berperan dalam pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* di sosial media Instagram. Ketika individu memiliki kontrol diri yang tinggi, maka dapat mengontrol impuls dengan lebih baik. Dengan kata lain, individu akan cenderung menggunakan strategi komunikasi online yang lebih selektif dan hati-hati. Mereka akan lebih sadar akan risiko privasi dan batasan pengungkapan publik di sosial media. Sebaliknya, individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah mungkin lebih cenderung bereaksi berlebihan atau tidak tepat saat menghadapi kesepian. Dengan demikian, variabel kontrol diri membantu menjelaskan bagaimana individu dalam mengontrol perilaku *self-disclosure* di sosial media dipengaruhi oleh keadaan psikologis seperti kesepian.

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Model teoritis hubungan diantara variabel

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan teori dari tujuan penelitian, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: Kontrol diri dapat memoderasi atau meperlemah pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* remaja di sosial media Instagram.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian bersifat kuantitatif non-eksperimen, karena peneliti tidak memberikan perlakuan khusus terhadap variabel-variabel penelitian (Creswell, 2018). Pada penelitian ini dikaji kembali berdasarkan temuan dari penelitian sebelumnya, dengan mencoba menyajikan variabel moderasi berperan pada pengaruh variabel independen terhadap dependen.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja SMP yang berusia 12 sampai 15 tahun dan memiliki atau menggunakan sosial media Instagram. Dengan pengambilan sampel penelitian yaitu teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel ketika peneliti sudah memiliki target individu dengan karakteristik yang sesuai dengan penelitian (Turner, 2020). Penelitian ini dilakukan secara online dengan menggunakan *google form*. Peneliti melakukan *screening* subjek penelitian dengan menyebarkan instrumen yang berisi lembar informasi untuk mengidentifikasi kesesuaian karakteristik subjek dengan kriteria yang telah ditentukan. Jumlah subjek yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 264 individu. Jumlah subjek penelitian ini sesuai batas minimal dalam tabel Issac dan Michael pada taraf kesalahan 10% dengan jumlah populasi yang tidak diketahui secara pasti (Sugiyono, 2018).

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian (N)

Karakteristik Subjek	n	%
Usia		
12 tahun	30	11,4%
13 tahun	83	31,4%
14 tahun	90	34,1%
15 tahun	61	23,1%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	129	48,9%
Perempuan	135	51,1%

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa penelitian ini melibatkan remaja dengan rentang usia 12 hingga 15 tahun. Kelompok usia yang paling banyak terlibat adalah remaja berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 34,1% dari total jumlah subjek

penelitian. Sementara itu, dari segi jenis kelamin, subjek penelitian didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 51,1%.

Instrumen Penelitian

Self-disclosure merupakan proses dimana individu berbagi informasi pribadi tentang dirinya dengan individu lain dan sesuai dengan aspek-aspek *self-disclosure* yang dikemukakan oleh Wheelless. Dalam penelitian ini *self-disclosure* di sosial media diukur menggunakan *Self-disclosure Scale* dari Dwidiyanti et al (2022). Skala ini memiliki 24 item berdasarkan lima aspek yaitu ukuran self-disclosure, valensi self-disclosure, kecermatan dan kejujuran self-disclosure, maksud dan tujuan self-disclosure, dan keakraban. Skala *self-disclosure* di sosial media ini terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*, dengan menggunakan skala likert yang memiliki 4 poin yaitu 1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = sesuai, dan 4 = sangat sesuai. Skala ini memiliki angka reliabilitas 0,778 sehingga dapat dikatakan cukup reliabel untuk digunakan dalam penelitian. Salah satu contoh item pernyataannya yaitu “saya menceritakan tentang informasi pribadi saya kepada teman Instagram”.

Kesepian adalah keadaan emosional yang dialami seseorang ketika mereka memiliki hubungan sosial yang kurang memuaskan dan sesuai dengan aspek-aspek kesepian yang diungkapkan oleh Russell. Kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Russell (1980) dan telah tersedia dalam bahasa Indonesia dalam penelitian Zahrabella et al (2023). Skala ini memiliki 28 item berdasarkan tiga aspek yaitu *trait loneliness*, *social desirability loneliness*, dan *depression loneliness*. Skala ini terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*, dengan menggunakan skala likert yang memiliki 5 poin yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = setuju, 3 = netral atau ragu-ragu, 4 = tidak setuju, dan 5 = sangat tidak setuju. Skala ini memiliki angka reliabilitas 0,824 sehingga dapat dikatakan cukup reliabel untuk digunakan dalam penelitian. Salah satu contoh item pernyataannya yaitu “saya sulit beradaptasi ketika masuk ke lingkungan baru”.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menjaga keseimbangan antara emosi positif dan negatif, kemampuan untuk mengontrol dan mengelola

emosi dalam menghadapi masalah, serta sesuai dengan aspek-aspek kontrol diri yang diungkapkan oleh Averill. Kontrol diri diukur menggunakan skala kontrol diri yang dikembangkan Fatma dan Agustina (2023). Skala ini memiliki 24 item berdasarkan aspek-aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol kepuasan. Skala ini terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*, dengan menggunakan skala likert yang memiliki 5 poin yaitu 1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = netral, 4 = sesuai, dan 5 = sangat sesuai. Skala memiliki angka reliabilitas 0,837 sehingga dapat dikatakan cukup reliabel untuk digunakan dalam penelitian. Salah satu contoh item pernyataannya yaitu “saya akan menjaga tutur kata saat menggunakan sosial media instagram”.

Prosedur

Penelitian ini ada tiga tahapan, pertama menyiapkan instrumen dan *ethical clearance*. Melakukan *try out* instrumen dengan jangka waktu satu minggu untuk mengetahui kelayakan instrumen dalam penelitian. Setelah instrumen diketahui layak digunakan, penelitian ini dilanjutkan dengan pengambilan data secara online dengan membagikan link *google form* kepada subjek penelitian. Selain itu penyebaran juga dilakukan melalui keluarga, dan guru. Partisipan yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini akan diminta mengisi kuesioner dan lembar persetujuan sebagai partisipan. Waktu penelitian yang digunakan kurang lebih selama satu bulan sehingga memperoleh subjek penelitian dengan jumlah yang telah ditentukan. Tahap akhir dalam penelitian ini setelah terkumpulnya data yaitu melakukan pengecekan ulang data yang layak untuk digunakan dan kemudian dilakukan analisis data.

Analisa Data

Setelah pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Microsoft Excel, dilanjutkan dengan mengolahnya menggunakan SPSS *for Windows* versi 24. Peneliti menganalisis data menggunakan teknik *Moderated Regression Analisis* (MRA) model 1 (Hayes, 2018). Teknik ini untuk mengetahui besaran pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* di sosial media yang dimoderasi oleh kontrol diri.

HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Asumsi Klasik

Hasil uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini memenuhi kriteria distribusi normal, karena nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari 0,05 ($.200 > .05$). Kemudian, hasil uji multikolinearitas pada kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai VIF dari kedua variabel kurang dari 10 ($VIF = 1,404 < 10$) dan nilai *tolerance* dari kedua variabel lebih besar dari 0,1 ($tolerance = 0,712 > 0,1$). Berdasarkan kriteria bebas dari multikolinieritas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas dalam penelitian ini.

Deskripsi Variabel Penelitian

Hasil uji deskriptif variabel penelitian dan interkorelasi telah tersaji dalam tabel berikut ini:

Tabel 2. Deskripsi Variabel

Variabel	Mean Empirik	SD
Kesepian (X)	68.91	12.469
Self-Disclosure di Sosial Media (Y)	48.91	9.027
Kontrol Diri (M)	88.24	11.784

Table 3. Kategorisasi Responden

Variabel	Rendah		Sedang		Tinggi		Interval
	F	%	F	%	F	%	
Kesepian (X)	37	14,0	188	71,2	39	14,8	R: < 56 S: 57 – 81 T: > 82
Self-disclosure di Sosial Media (Y)	43	16,3	175	66,3	46	17,4	R: < 39 S: 40 – 57 T: > 58
Kontrol Diri (M)	48	18,2	180	68,2	36	13,6	R: < 76 S: 77 – 100 T: > 101

Ket: R = Rendah, S = Sedang, T = Tinggi. F = Frekuensi

Hasil analisis data pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata kesepian yaitu 68.91, *self-disclosure* di sosial media yaitu 48.91, dan kontrol diri 88.24. Ada variasi antara remaja dalam kelompok untuk ketiga variabel ini, diukur dengan standar deviasi, yaitu 12.469 untuk kesepian, 9.027 *self-disclosure* di sosial media,

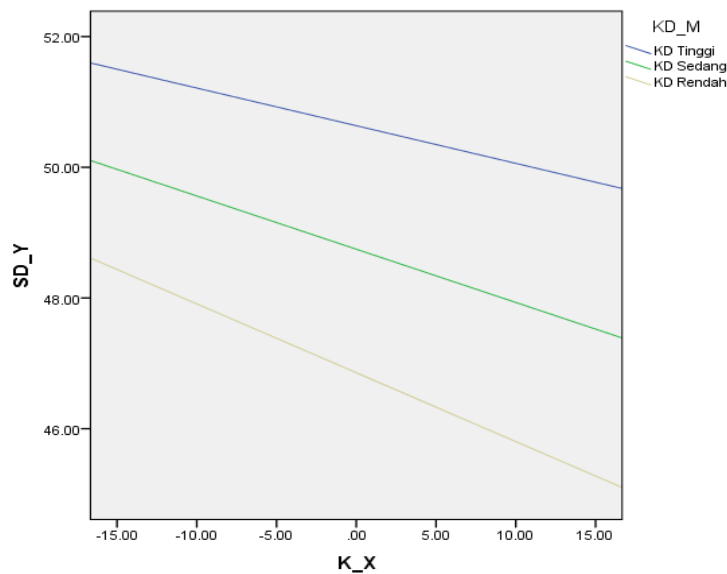
dan 11.784 untuk kontrol diri. Beberapa individu mungkin memiliki tingkat yang lebih tinggi atau lebih rendah dari rata-rata, seperti yang tercermin dalam standar deviasi masing-masing variabel. Selanjutnya, berdasarkan tabel 3, hasil kategorisasi partisipan menunjukkan bahwa sampel penelitian memiliki tingkat kesepian, *self-disclosure* di sosial media, dan kontrol diri yang mayoritas berada pada kategori sedang, masing-masing sebesar 71,2% (188 responden), 66,3% (175 responden), dan 68,2% (180 responden).

Uji Hipotesis

Table 4. Hasil Analisis Data

Variabel	R^2	β	t-hitung	p-value	F	Sig
Model 1						
Constant	0.030	68.480	9.150	0.000	4.044	0.019
Kesepian		0.083	-1.579	0.016		
Kontrol Diri		0.157	-2.843	0.005		
Model 2						
Constant	0.031	56.208	2.509	0.013	2.802	0.040
Kesepian		0.097	0.310	0.757		
Kontrol Diri		0.021	-0.087	0.931		
Interaksi (X*M)		-0.002	-0.489	0.561		

Berdasarkan pada tabel 4 diketahui bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap *self-disclosure* remaja di sosial media, dibuktikan dengan nilai $p = 0.016$. Dengan sumbangan pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* di sosial media sebesar 3%. Setelah adanya variable kontrol diri, sumbangan pengaruh meningkat menjadi 3,1%, dengan nilai interaksi yang menunjukkan $p = .561$ ($0 < 0.05$) serta analisis Hayes menghasilkan interaksi -0.002 ($p = 0.624 < 0.05$). Artinya kontrol diri tidak memoderasi pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* remaja di sosial media. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak.



Gambar 2. Grafik hubungan antar variabel

Berdasarkan gambar 2. diatas, menunjukkan bahwa tinggi rendahnya pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* di sosial media Instagram tidak dipengaruhi oleh tinggi rendahnya kontrol diri. Dikarenakan kontrol diri sebagai moderator tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengaruh kesepian dan *self-disclosure* remaja di sosial media Instagram.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah kontrol diri dapat berperan sebagai moderator pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* remaja di sosial media Instagram. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri tidak memoderasi pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* remaja di sosial media Instagram.

Dalam penelitian ini, terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian terhadap *self-disclosure* remaja di sosial media. Artinya, semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi *self-disclosure* remaja di sosial media. Hasil ini sejalan dengan penelitian Buntaran dan Helmi (2015) menunjukkan bahwa individu yang kesepian cenderung melakukan *self-disclosure* di sosial media. Selain itu, hasil penelitian Akbar dan Abdullah (2021) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi *self-disclosure* remaja di sosial media. Remaja pengguna

Instagram yang merasa kesepian cenderung lebih sering melakukan *self-disclosure* secara online (Nuraini & Satwika, 2023; Ulfah & Aviani, 2023; Zahrabella & Herdajani, 2023). Dengan melakukan *self-disclosure* di sosial media mampu membantu mengurangi rasa kesepian (Ariani et al., 2019; Lin et al., 2014; Rains & Brunner, 2018).

Pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* di sosial media tergolong kecil dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Pertama, individu merespons kesepian dengan cara yang berbeda, beberapa mencari solusi aktif seperti *self-disclosure* di sosial media (O'Day & Heimberg, 2021). Kedua, konteks sosial dan budaya turut berperan (Gainau, 2009). Norma-norma sosial mempengaruhi seberapa nyaman seseorang membuka diri online. Ketiga, perbedaan dalam tingkat kepercayaan diri dan kemampuan mengelola emosi juga memengaruhi kecenderungan *self-disclosure* (Nehra & Rangnekar, 2018). Individu kurang percaya diri atau kesulitan mengelola emosi lebih berhati-hati dalam berbagi informasi pribadi. Berbagi informasi pribadi di sosial media, termasuk Instagram, dianggap sebagai hal yang wajar dan umum dilakukan oleh banyak individu (Wiyono & Muhid, 2020). Selain itu, Instagram menyediakan fitur *private*, di mana pengguna dapat membagikan informasi pribadi hanya kepada orang-orang yang mereka kenal, mengurangi kekhawatiran tentang penilaian atau reaksi negatif dari orang asing (Ary & Kusumaningtyas, 2022). Kemudian, adanya fitur akun kedua (*second account*) juga memungkinkan individu untuk mengelola *self-disclosure* di sosial media secara lebih selektif dan sesuai dengan preferensi privasi (Budiani dkk., 2023; Permana & Sutedja, 2021).

Remaja yang merasa kesepian melakukan *self-disclosure* di sosial media, sebagai sarana komunikasi, tempat curhat, dan motivasi untuk menemukan teman (Nuraini & Satwika, 2023). Selain itu, remaja yang memiliki kecenderungan narsistik atau kebutuhan afiliasi yang tinggi juga lebih melakukan *self-disclosure* di sosial media Instagram (Yanti, 2023). Saat remaja mengalami kesepian, mungkin menghadapi berbagai emosi yang tidak menyenangkan dan perasaan terisolasi. Dalam konteks ini, *self-disclosure* di sosial media menjadi suatu bentuk *coping* atau mekanisme penanganan untuk mengurangi dampak negatif dari kesepian (Ariani

dkk., 2019). Melalui berbagi informasi pribadi atau pengalaman di sosial media, remaja kesepian memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, bahkan mungkin menemukan teman baru. Proses ini dapat memberikan dampak positif, seperti perasaan bahagia dan koneksi emosional yang dapat mengurangi tingkat kesepian.

Jadi, temuan ini menyoroti bahwa bagi remaja yang merasa kesepian, *self-disclosure* di sosial media tidak hanya menjadi cara untuk membagikan diri, tetapi juga berfungsi sebagai strategi adaptasi psikologis untuk menghadapi perasaan negatif yang muncul akibat kesepian. Hal ini memberikan wawasan tentang peran positif yang dapat dimainkan oleh aktivitas *self-disclosure* dalam membantu remaja mengelola dan mengatasi tantangan emosional yang muncul seiring dengan pengalaman kesepian. Meskipun seperti itu, remaja perlu mengontrol diri dan lebih selektif dalam melakukan *self-disclosure* di sosial media.

Dengan demikian, kesepian dan *self-disclosure* di sosial media dikaitkan dengan kontrol diri, dan ditemukan hasil bahwa tidak terjadi moderasi. Terdapat faktor lain yang lebih mempengaruhi *self-disclosure* remaja di sosial media, seperti kepribadian (Deutz dkk., 2022; Lv dkk., 2022), budaya (Fauzia dkk., 2019; Gainau, 2009), kecemasan sosial (Chan, 2021), dan emosi negatif (Bianchi dkk., 2022). Meskipun penelitian ini tidak terbukti, maka faktor-faktor tersebut tetap perlu dipertimbangkan dalam penelitian-penelitian selanjutnya tentang pengaruh antara kesepian terhadap *self-disclosure* di sosial media untuk mengetahui seberapa besar pengaruh atau signifikansi dari masing-masing faktor. Penelitian sebelumnya membuktikan pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* di sosial media dapat di moderasi oleh kepercayaan interpersonal (Buntaran & Helmi, 2015).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan terutama pengambilan data menggunakan *g-form*, yaitu tidak dapat menjamin kesesuaian subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kontrol diri, mungkin tidak sepenuhnya menggambarkan kompleksitas variabel tersebut. Dan Mungkin ada variasi dalam pemahaman dan interpretasi konsep kontrol diri di antara partisipan, yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri tidak memiliki peran sebagai moderator dalam pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* remaja di sosial media. Selain itu, kesepian memiliki pengaruh yang tergolong kecil terhadap *self-disclosure* remaja di sosial media. Hal ini berarti bahwa kesepian tidak menjadi faktor utama yang mendorong remaja melakukan *self-disclosure* di sosial media. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, fokus penelitian dapat dialihkan ke variabel lain yang mungkin memiliki dampak yang lebih substansial terhadap *self-disclosure* remaja di sosial media.

Hasil ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain seperti kepribadian, budaya, kecemasan sosial, dan emosi negatif mungkin memiliki peran yang lebih signifikan dalam memengaruhi tingkat *self-disclosure* remaja di sosial media. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel-variabel tersebut. Pentingnya penelitian lanjutan juga untuk mengubah pendekatan penelitian dengan mengganti subjek penelitian atau jenis sosial media yang digunakan. Dalam upaya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih holistik, penelitian dapat diperluas dengan metode campuran kuantitatif dan kualitatif. Dengan demikian, diharapkan penelitian mendatang dapat memberikan kontribusi yang lebih komprehensif dan mendalam terkait faktor-faktor yang memengaruhi *self-disclosure* remaja di sosial media.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan antara kesepian (loneliness) dengan self disclosure pada mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa yang menggunakan sosial media (instagram). *Jurnal Tambora*, 5(3), 40–45. <https://doi.org/10.36761/jt.v5i3.1313>
- Al-Kandari, A., Melkote, S. R., & Sharif, A. (2016). Needs and motives of instagram users that predict self-disclosure use: a case study of young adults in Kuwait. *Journal of Creative Communications*, 11(2), 85–101. <https://doi.org/10.1177/0973258616644808>
- Allemand, M., Job, V., & Mroczek, D. K. (2019). Self-control development in adolescence predicts love and work in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(3), 621–634. <https://doi.org/10.1037/pspp0000229>
- Amin, M. F. H. (2020). Pengungkapan diri pada remaja dengan menggunakan jejaring sosial facebook (studi kasus siswa-siswi SMK Al-Fata Ds. Billapora Rebba Kec. Lenteng Kab. Sumenep. *Bayan Lin Naas*, 4(2), 2580–3972. <http://ejournal.idia.ac.id/index.php/bayan-linnaas>
- Anggraeni, N., & Zulfiana, U. (2018). Hubungan kesepian dan pengungkapan diri di instagram pada dewasa yang belum menikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(02), 245–259.
- Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2019). Peran kesepian dan pengungkapan diri online terhadap kecanduan internet pada remaja akhir. *Proyeksi*, 14(1), 12–21.
- Arnus, S. H. (2016). Self disclosure di media sosial pada mahasiswa IAIN Kendari (suatu kajian psikologi komunikasi pada pengguna media sosial). *Al-Izzah*, 2(2), 105–110. DOI: <http://dx.doi.org/10.31332/ai.v11i2.459>
- Ary, S. D., & Kusumaningtyas, R. (2022). Manajemen privasi akun model hijab di media sosial instagram. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 1(2), 67–81. <https://doi.org/10.52436/1.jishi.14>
- Azaliaputri, V., & Halimah, L. (2022). Pengaruh loneliness terhadap internet gaming disorder dengan self-control sebagai moderator. *Konforensi Bandung: Ilmu Psikologi*. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.3090>
- Azis, M. R. Al, & Irwansyah, I. (2021). Fenomena self-disclosure dalam penggunaan platform media sosial. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 120–130. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.189>
- Bani, I. A., & Zawahreh, N. (2017). Self-control and its relationship with the internet addiction among a sample of Najran University Students. *Journal of Education and Human Development*, 6(1), 168–174. <https://doi.org/10.15640/jehd.v6n2a18>
- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication*, 64(4), 635–657. <https://doi.org/10.1111/jcom.12106>
- Bianchi, M., Fabbriatore, R., & Caso, D. (2022). Tumblr facts: antecedents of self-disclosure across different social networking sites. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(9), 1257–1271. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12090087>

- Błachnio, A., Przepiorka, A., Bałakier, E., & Boruch, W. (2016). Who discloses the most on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 55, 664–667. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.007>
- Blau, I. (2011). Application use, online relationship types, self-disclosure, and internet abuse among children and youth: implications for education and internet safety programs. *Journal of Educational Computing Research*, 45(1), 95–116.
- Bryce, J., & Fraser, J. (2014). The role of disclosure of personal information in the evaluation of risk and trust in young peoples' online interactions. *Computers in Human Behavior*, 30, 299–306. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.09.012>
- Budiani, A. N., Fauzi, F., Bantar, G. Y., & Vioga, M. (2023). Gambaran self disclosure pengguna second account instagram (studi fenomenologi self disclosure pengguna second account instagram pada dewasa awal). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 17238–17243.
- Buntaran, F. A. A., & Helmi, A. F. (2015). Peran kepercayaan interpersonal remaja yang kesepian dalam memoderasi pengungkapan diri pada media jejaring sosial online. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 1(2), 106–119.
- Chan, T. K. H. (2021). Does self-disclosure on social networking sites enhance well-being? the role of social anxiety, online disinhibition, and psychological stress. *Information Technology in Organisations and Societies: Multidisciplinary Perspectives from AI to Technostress* (hlm. 175–202). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-83909-812-320211007>
- Chen, L., Cheng, R., & Hu, B. (2021). The effect of self-disclosure on loneliness in adolescents during covid-19: the mediating role of peer relationships. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.710515>
- Clayton, R. B., Osborne, R. E., Miller, B. K., & Oberle, C. D. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 687–693. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.002>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (third edition)* (third). Sage Publications.
- D'Agostino, A., Pepi, R., Rossi Monti, M., & Starcevic, V. (2020). The feeling of emptiness: a review of a complex subjective experience. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(5), 287–295. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000269>
- Deutz, M. H. F., Lambooy, M. J. S., Vossen, H. G. M., Laceulle, O. M., van Aken, M. A. G., & Hessels, C. (2022). Associations between borderline personality disorder symptoms and online self-disclosure in clinically referred youth. *Journal of Personality Disorders*, 36(3), 359–376. <https://doi.org/10.1521/pedi.2022.36.3.359>
- Devito, J. A. (2011). *Edisi Kelima : Komunikasi Antar Manusia* (A. Maulana, Ed.). Karisma Publishing Group.
- DeVito, J. A. (2012). *The interpersonal communication book*. Pearson Education Inc.

- Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, S., & Zhao, J. (2019). Loneliness and self-esteem in children and adolescents affected by parental HIV: A 3-year longitudinal study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 11(1), 3–19. <https://doi.org/10.1111/aphw.12139>
- Dwidiyanti, A., Hardjono, & Anggarani, F. K. (2022). Hubungan harga diri dan kesepian dengan pengungkapan diri remaja Surakarta pengguna instagram. *Jurnal Psikologi Mandala*, 6(2), 2580–4065.
- Fatma, E. Q. M., & Agustina, W. M. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku cyberbullying pada remaja. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 11–23. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.519>
- Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self-disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial instagram di kota Bandung. *Journal Psychology of Science and Profession*, 3(3), 151–160.
- Fitriyani, C., & Rinaldi. (2022). Hubungan kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 612–615. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.2932>
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal ilmiah Widya Warta*, 33(1), 95–112.
- Garvin. (2017). Hubungan kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 93–99.
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2009). Self-disclosure in personal relationships. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (hlm. 409–428). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511606632.023>
- Hardika, J., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Hubungan self-esteem dan kesepian dengan kecenderungan gangguan kepribadian narsistik pada remaja pengguna sosial media instagram. *Psikosains*, 14(1), 1–13.
- Hasna, A. F., & Hanami, Y. (2022). Stres dan self-disclosure di twitter pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 203–218. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.5880>
- Hayes, A. H. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis : a regression-based approach*. The Guilford Press.
- Hidayati, D. S. (2015). Self-compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01), 154–164. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Hurlock, R. B. (2002). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Cet. 5). Erlangga.
- Jin, B. (2013). How lonely people use and perceive facebook. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2463–2470. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.034>
- Karna, M. A., & Ediati, A. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi online self-disclosure pada remaja: kajian literatur sistematis. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 382–395.

- Kasiwalli, Y. L. J., Darmawan, A., & Ekoputro, W. (2023). Keterbukaan diri pengguna situs pencarian jodoh (studi etnografi virtual pada aplikasi kencan bumble). *Jurnal Sintesa*, 2(1), 59–74.
- Keipi, T., & Oksanen, A. (2014). Self-exploration, anonymity and risks in the online setting: Analysis of narratives by 14-18-year olds. *Journal of Youth Studies*, 17(8), 1097–1113. <https://doi.org/10.1080/13676261.2014.881988>
- 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. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Kustiawan, W., Taufiqurrohman, A., Syafii, A., Zainina, A., Taminta, N. L., Jannah, N. M., & Imelda, P. (2022). Teori pertukaran sosial. *Jurnal Telekomunikasi, Kendali dan Listrik*, 3(1), 11–16.
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261–1268. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>
- Lazarinis, F. (2010). online risks obstructing safe internet access for students. *Electronic Library*, 28(1), 157–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/02640471011023441>
- Lin, H., Toy, W., & Qiu, L. (2014). Emotional disclosure on social networking sites: The role of network structure and psychological needs. *Computers in Human Behavior*, 41, 342–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.045>
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: Teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media and Society*, 10(3), 393–411. <https://doi.org/10.1177/1461444808089415>
- Lou, L. L., Yan, Z., Nickerson, A., & McMorris, R. (2012). An examination of the reciprocal relationship of loneliness and facebook use among first-year college students. *Journal of Educational Computing Research*, 46(1), 105–117. <https://doi.org/10.2190/EC.46.1.e>
- Lv, Y., Fang, G., Zhang, X., Wang, Y., & Wang, Y. (2022). Influence of personality traits on online self-disclosure: considering perceived value and degree of authenticity separately as mediator and moderator. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.958991>
- Madden, M., Lenhart, A., Duggan, M., Cortesi, S., & Gasser, U. (2013). *Teens and technology*. Pew Research Center. <http://www.pewinternet.org/Reports/2013/Teens-and-Tech.aspx>
- Mafazi, N., & Lubabin Nuqul, F. (2017). Perilaku virtual remaja: strategi coping, harga diri, dan pengungkapan diri dalam jejaring sosial online. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 128–137. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jp.16.2.128-137>
- Mann, F., Wang, J., Pearce, E., Ma, R., Schlieff, M., Lloyd-Evans, B., Ikhtabi, S., & Johnson, S. (2022). Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(11), 2161–2178. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7>

- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Masaviru, M. (2016). Self-disclosure: theories and model review. *Journal of Culture, Society and Development*, 18, 43–47. www.iiste.org
- Mighfar, S. (2015). Social exchange theory: telaah konsep George C. Homans tentang teori pertukaran sosial. *Jurnal Lisan Al-Hal*, 9(2), 261–286.
- Mitchell, K. J., Finkelhor, D., & Wolak, J. (2007). Youth internet users at risk for the most serious online sexual solicitations. *American Journal of Preventive Medicine*, 32(6), 532–537. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.02.001>
- Monks, F. J., K. A. M. P., H. S. R. (2004). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Mustika, E. T., Damajanti, M. N., & Muljosumarto, C. (2015). Perancangan kampanye sosial menyadari dan mengatasi kesepian (loneliness). *Publication Putra*, 1(1), 1–10.
- Nehra, N. S., & Rangnekar, S. (2018). Linking the emotional maturity factors and self-disclosure: a study of Indian organizations. *International Journal of Organizational Analysis*, 26(2), 255–281. <https://doi.org/10.1108/IJOA-04-2017-1152>
- Nofitriani, N. N. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan harga diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget pada siswa kelas xii SMAN 8 Bogor. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(1), 53–65.
- Novianti, C. D., Matulesy, A., & Suhadianto. (2023). Kecanduan internet pada mahasiswa: bagaimana peranan pengungkapan diri dan kontrol diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 743–754. <https://aksiologi.org/index.php/inner>
- Nuraini, B. K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram di kota surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 861–873.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. Dalam *Computers in Human Behavior Reports* (Vol. 3, hlm. 1–3). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Paramithasari, P. P., & Dewi, E. K. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Empati*, 2(4), 376–385. <https://doi.org/10.14710/empati.2013.7423>
- Parfanovych, I., Kyrychenko, V., Petrochko, Z., Necherda, V., Koropetska, O., & Lavrentieva, I. (2022). Peculiarities of assertiveness development and ways of socialization of personality in adolescence. *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(4), 163–181. <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/381>
- Permana, I., & Sutedja, I. (2021). Analisis perilaku pengguna akun kedu di media sosial instagram. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1195–1204.
- Phu, B., & Gow, A. J. (2019). Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 92, 151–159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.020>

- Posey, C., Lowry, P. B., Roberts, T. L., & Ellis, T. S. (2010). Proposing the online community self-disclosure model: the case of working professionals in France and the U.K. who use online communities. *European Journal of Information Systems*, 19(2), 181–195. <https://doi.org/10.1057/ejis.2010.15>
- Pribadi, I. N. (2018). *Peran self-control sebagai moderator pada pengaruh kehadiran teman sebaya terhadap risk taking behavior remaja* [Skripsi]. Universitas Brawijaya.
- Putri, W. S. L. B. (2014). *Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna facebook* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahadi, D. R. (2017). Perilaku pengguna dan informasi hoax di media sosial. *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan*, 5(1), 58–70.
- Rahmadhani, T. I., Nurrizalia, M., & Andriani, D. S. (2023). Tingkat kontrol diri remaja dalam menggunakan aplikasi tiktok di kelurahan Timbangan. *Satukata: Jurnal Sains, Teknik dan Kemasyarakatan*, 1(4), 189–202. <https://doi.org/10.47353/satukata.v1i4.1187>
- Rains, S. A., & Brunner, S. R. (2018). The outcomes of broadcasting self-disclosure using new communication technologies: responses to disclosure vary across one's social network. *Communication Research*, 45(5), 659–687. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0093650215598836>
- Reis, O., & Buhl, H. M. (2008). Individuation during adolescence and emerging adulthood - five German studies. *International Journal of Behavioral Development*, 32(5), 369–371. <https://doi.org/10.1177/0165025408093653>
- Sagiyanto, A., Komunikasi, A., Sarana, B., Jakarta, I., & Ardiyanti, N. (2018). Self disclosure melalui media sosial instagram (studi kasus pada anggota galeri Quote). *Nyimak Journal of Communication*, 2(1), 81–94.
- Santrock, J. (2007). *Adolescence, perkembangan remaja*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development 13th Edition*. Erlangga.
- Sari, D. N., & Basit, A. (2020). Media sosial instagram sebagai media informasi edukasi parenting. *Persepsi: Communication Journal*, 3(31), 23–36. DOI: 10.30596/persepsi.v%vi%i.4428
- Sari, I. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial instagram. *Jurnal Empati*, 9(1), 57–62. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.26921>
- Setiadi, G. J. (2019). Self-disclosure individu androgini melalui instagram sebagai media eksistensi diri. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 3(2), 272. <https://doi.org/10.25139/jsk.v3i2.1497>
- Setyaningsih, R. (2014). Bahaya berkomunikasi di media sosial. *Bahaya Berkomunikasi Di Media Sosial Proyeksi*, 9(2), 91–103.
- Shaw, R., Cullen, B., Graham, N., Mackay, D., Ward, J., Pearsall, R., & Smith, D. (2018). OP63 Loneliness, living arrangements and emotional support as predictors of suicidality: a 7 year follow-up of the UK biobank cohort. *Oral presentations*, A30.2-A31. <https://doi.org/10.1136/jech-2018-SSMabstracts.62>
- Sheldon, P. (2012). Profiling the non-users: examination of life-position indicators, sensation seeking, shyness, and loneliness among users and non-

- users of social network sites. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1960–1965. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.016>
- Siagian, T. A., Ulya, Z., & Yusreda, A. (2022). Analisis perilaku perencanaan investasi serta kontrol diri sebagai variabel moderasi. *Jurnal Investasi Islam*, 7(2), 142–160. <http://journal.iainlangsa.ac.id/index>.
- Skues, J. L., Williams, B., & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2414–2419. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.012>
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446–452. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.011>
- Staksrud, E., Ólafsson, K., & Livingstone, S. (2013). Does the use of social networking sites increase children's risk of harm? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 40–50. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.026>
- Sugiyono, D. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suhartanti, L. (2016). Pengaruh kontrol diri terhadap narcissistic personality disoredr pada pengguna instagram di SMAN 1 Seyegan. *E-Journal Bimbingan dan Konseling* 2016, 5(8), 184–195.
- Suryaningsih, F., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2016). Hubungan antara self-disclosure dengan stres pada remaja siswa sekolah menengah pertama negeri 8 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 4(4), 300–310.
- Syaminingtias, Z. R. (2022). *Keterbukaan diri (self-disclosure) pada remaja dengan teman online* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said.
- Tripambudi, B., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif pembelian gadget pada mahasiswa teknik industri Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(2), 189–195.
- Tupamahu, F. A. S., & Balik, D. (2020). Efek moderasi kontrol diri pada hubungan sifat materialisme terhadap pembelian impulsif online. *Public Policy*, 1(2), 115–136. <https://doi.org/10.51135/PublicPolicy.v1.i2.p115-136>
- Turner, D. P. (2020). Sampling methods in research design. Dalam *Headache* (Vol. 60, Nomor 1, hlm. 8–12). Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/head.13707>
- Ulfah, N. M., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan antara kesepian dengan online self-disclosure pada remaja yang menggunakan instagram di bukittinggi. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(2), 1448–1458. <https://doi.org/10.54373/imeij.v4i2.365>
- Utomo, W. P. B., & Laksmiwati, H. (2019). hubungan harga diri dengan pengungkapan diri pada siswa-siswi pengguna jejaring sosial instagram di SMA Negeri 1 Gedangan. *Character : Jurnal Psikologi*, 06(01), 1–5.
- Wahdah, N. I. (2016). *Hubungan kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan facebook pada siswa SMP Sunan Giri Malang* [Skripsi]. UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Waluyo, L. S., & Revianti, I. (2019). Pertukaran sosial dalam online dating (studi pada pengguna tinder di Indonesia). *Jurnal Informatik*, 15(1), 21–38.

- Wardani. (2016). Membedah teori sosiologi: teori pertukaran (exchange theory) George Caspar Homans. *Studia Insania*, 4(1), 19–38.
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human Communication Research*, 2(4). <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Widiasih, M. (2019). *Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada pengguna instagram siswa “SMP X” di Jakarta Barat* [Skripsi]. Universitas Mercu Buana.
- Williamson, P., Stohlman, T., & Polinsky, H. (2017). Me, my “selfie” and i: a survey of self-disclosure motivations on social media. *IAFOR Journal of Cultural Studies* (Vol. 2).
- Wiyono, T., & Muhid, A. (2020). Self-disclosure melalui media instagram: dakwah bi al-nafsi melalui keterbukaan diri remaja. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 40(2), 141–154.
- Woodhouse, S. S. , D. M. J. , & C. J. (2012). Loneliness and peer relations in adolescence. *Social development*, 21(2), 273–293. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2011.00611>
- Yanti, N. N. (2023). *Hubungan antara kecenderungan narsistik dan kebutuhan afiliasi dengan self-disclosure pada mahasiswa pengguna instagram* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Yu, J., Hu, P. J. H., & Cheng, T. H. (2015). Role of Affect in Self-Disclosure on Social Network Websites: A Test of Two Competing Models. *Journal of Management Information Systems*, 32(2), 239–277. <https://doi.org/10.1080/07421222.2015.1063305>
- Yuniar, G. S., & Nurwidawati, D. (2013). Hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial facebook dengan pengungkapan diri pada siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 26 Surabaya. *Character*, 2(01), 1–7.
- Zahrabella, S., & Herdajani, F. (2023). Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Keterbukaan Diri pada Content Creator TikTok di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 144–152. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>



LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian

A. Identitas Responden dan Lembar Persetujuan

Nama/ Inisial :
Usia :
Jenis Kelamin :
Alamat/Asal Sekolah :
Nomor HP/WhatsApp :

Dengan ini secara sadar dan sungguh-sungguh menyatakan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Saya juga bersedia mengikuti seluruh prosedur yang diinstruksikan dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Jawaban yang saya berikan akan dirahasiakan sesuai dengan tanggung jawab ilmiah
2. Informasi terkait identitas saya akan dijaga kerahasiaannya dalam aktivitas publikasi hasil penelitian

Dari penjelasan yang diberikan, saya telah mengerti tentang segala hal yang berhubungan dengan penelitian ini.

.....,.....2023

Yang membuat pernyataan,

(.....)

B. Instruksi Pengisian Skala

Petunjuk pengisian ini sebagai pedoman pengisian skala I, II, dan III. Bacalah instruksi secara cermat sebelum mengerjakan!

1. Semua jawaban adalah benar
2. Jawaban terbaik adalah jawaban yang benar-benar sesuai dengan keadaan Anda
3. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan
4. Berilah tanda centang pada salah satu pilihan jawaban yang menurut anda paling sesuai
5. Seluruh pernyataan **wajib** diisi.

Keterangan:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Skala 1

Isilah pernyataan di bawah ini dengan memberi tanda (✓) sesuai kondisi Anda, karena tidak ada jawaban salah atau benar.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menceritakan tentang informasi pribadi saya kepada teman Instagram				
2	Saya gelisah jika rahasia tentang diri saya diketahui oleh teman-teman Instagram				
3	Saya cenderung sering untuk menceritakan tentang perasaan dan masalah pribadi saya di Instagram				
4	Sedikit tentang diri saya yang saya <i>update</i> di Instagram.				
5	Saya bisa menghabiskan waktu yang lama untuk mengobrol / <i>chatting</i> dengan teman di Instagram saya				
6	Saya jarang mengunggah foto mengenai diri saya di Instagram				
7	Saya mengekspresikan perasaan bahagia saya di Instagram				
8	Saya menceritakan masalah percintaan saya di Instagram				
9	Saya benci berbagi dan menceritakan tentang hal-hal pribadi saya di Instagram				
10	Saya benci menceritakan kehidupan percintaan saya di Instagram				
11	Saya cenderung sering <i>update</i> tentang kehidupan pribadi bahagia ada kesempatan				
12	Saya benci menceritakan masalah keluarga saya di Instagram				
13	Masalah rahasia pribadi mengenai diri saya tidak perlu diceritakan di Instagram				
14	Ketika saya punya masalah, saya butuh teman curhat melalui Instagram				
15	Saya cenderung sering <i>update</i> dan <i>upload</i> foto tentang kegiatan sehari-hari di Instagram				
16	Menceritakan masalah pribadi di				

	Instagram tidak akan bisa menyelesaikan masalah				
17	Ketika saya kesal pada individu, saya menceritakan kekesalan saya di Instagram				
18	Pengungkapan diri saya di Instagram benar-benar mengungkapkan diri saya yang sebenarnya.				
19	Saya lebih sering mengungkapkan perasaan sedih daripada perasaan bahagia di Instagram				
20	Saya mengungkapkan diri saya yang secara terbuka dalam percakapan di Instagram				
21	Saya bersedia menceritakan tentang informasi pribadi saya kepada teman Instagram				
22	Saya gelisah jika rahasia tentang diri saya diketahui oleh teman-teman Instagram				
23	Saya cenderung sering untuk menceritakan tentang perasaan dan masalah pribadi saya di Instagram				
24	Sedikit tentang diri saya yang saya <i>update</i> di Instagram				

Skala 2

Isilah pernyataan di bawah ini dengan memberi tanda (√) sesuai kondisi Anda, karena tidak ada jawaban salah atau benar.

Keterangan:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

N : Netral/ Ragu-Ragu

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya sulit beradaptasi ketika masuk ke lingkungan baru					
2	Saya merasa sendiri					
3	Saya mampu menjaga hubungan baik dengan individu lain					
4	Saya putus asak arena diabaikan individu lain					
5	Saya tidak diterima di kelompok manapun					

6	Saya aktif dalam berkomunikasi dengan individu lain					
7	Saya menjauhkan diri dari individu lain karena takut dirugikan					
8	Saya bahagia memiliki banyak teman yang mengerti saya					
9	Pola tidur yang berantakan mengakibatkan saya tidak dapat berinteraksi dengan individu lain					
10	Saya tidak memiliki kesulitan dalam berkomunikasi dengan individu lain					
11	Hubungan saya dengan individu lain sangat berarti					
12	Saya mengisolasi diri dari lingkup pertemanan saya					
13	Saya tidak takut dengan penolakan					
14	Semua individu ingin berteman dengan saya					
15	Saya tidak memiliki keinginan untuk bersosialisasi					
16	Saya suka membangun hubungan dengan individu lain					
17	Saya sulit menjalin hubungan dekat dengan individu lain					
18	Saya menerima afirmasi positif dari individu lain					
19	Saya bersemangat ketika berinteraksi dengan individu lain					
20	Saya merasa malu ketika berkenalan dengan individu baru					
21	Saya dikenal sebagai individu yang mudah bergaul					
22	Saya berinteraksi dengan banyak <i>followers</i> di sosial media					
23	Saya bersyukur mempunyai keluarga yang selalu hadir di saat saya susah					
24	Trauma masa lalu membuat saya takut untuk bertemu dengan individu					
25	Banyak individu yang menanti kehadiran saya					
26	Saya menghindar ketika diajak bicara individu lain					
27	Saya senang jika mendapatkan perhatian dari individu lain					

28	Saya merasa kehidupan saya tidak memiliki makna					
----	---	--	--	--	--	--

Skala 3

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya akan menjaga tutur kata saat menggunakan sosial media					
2	Saya mengerjakan tugas sekolah terlebih dahulu sebelum berselancar di media sosial					
3	Saya bisa membagi waktu saat menggunakan media sosial					
4	Saya tidak memikirkan dampak dari perilaku yang saya perbuat					
5	Ketika mendapat berita di media sosial saya langsung percaya					
6	Saya lebih mementingkan membuka media sosial dari pada mengerjakan tugas					
7	Ketika menghadapi masalah, saya terus menerus menyalahkan diri sendiri					
8	Saya cenderung menilai negatif kepada individu lain ketika ada masalah					
9	Ketika ada masalah dalam keluarga, saya mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang					
10	Saya menilai setiap kejadian memiliki sisi positifnya					
11	Mengambil sebuah pelajaran dari setiap pengalaman merupakan cara yang baik dalam berperilaku					
12	Saya berusaha untuk belajar dari pengalaman buruk sebelumnya, untuk tidak di ulangi lagi					
13	Saya berpikir Tuhan tidak adil kepada saya karena masalah yang saya hadapi					
14	Saya berpikiran negatif atas semua kejadian yang saya alami					
15	Ketika ada musibah, saya larut dalam kesedihan					
16	Saya mudah mengulangi kesalahan yang sama					

17	Saya berusaha mengambil keputusan dengan sebaik-baiknya					
18	Setelah melakukan kesalahan yang tidak di sengaja, saya akan segera memperbaiki keadaan					
19	Saya memilih ikut keputusan individu lain dari pada membuat keputusan sendiri					
20	Ketika teman mengajak ke cafe / warkop saya akan mengikutinya, meskipun uang saku saya tinggal sedikit					
21	Saya menginstall aplikasi media sosial sesuai dengan kebutuhan saja					
22	Saya hanya menyebarkan berita yang terbukti valid					
23	Saya mengunggah hal-hal baik yang tidak saya lakukan, agar mendapatkan pujian					
24	Ketika teman mengajak membuat konten viral, saya akan melakukannya tanpa memikirkan dampaknya					

Lampiran 2. Hasil Uji Reliabilitas

Lampiran 2.1 Reliabilitas Kesenian

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.824	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	65.7008	144.226	.380	.818
ITEM2	66.3144	142.118	.420	.816
ITEM3	66.8750	146.026	.420	.817
ITEM4	66.3864	146.208	.262	.823
ITEM5	66.8447	144.824	.401	.817
ITEM6	66.5417	142.500	.510	.813
ITEM7	66.3977	143.617	.414	.816
ITEM8	67.2045	146.521	.362	.818
ITEM9	66.1515	150.144	.125	.828
ITEM10	66.2841	141.953	.479	.814
ITEM11	66.6515	146.547	.340	.819
ITEM12	66.6894	144.032	.410	.816
ITEM13	66.2576	147.599	.228	.824
ITEM14	66.0720	144.896	.450	.816
ITEM15	66.8864	143.744	.442	.815
ITEM16	66.3182	144.408	.379	.818
ITEM17	66.0114	139.943	.512	.812
ITEM18	66.7614	147.141	.314	.820
ITEM19	66.7235	142.315	.573	.812
ITEM20	66.3902	163.486	-.318	.844
ITEM21	66.0606	142.012	.461	.814
ITEM22	65.4583	146.964	.250	.823
ITEM23	67.0000	148.357	.236	.823
ITEM24	66.3220	144.326	.322	.820
ITEM25	65.8371	144.989	.420	.816
ITEM26	66.8409	146.248	.386	.818
ITEM27	66.9167	148.655	.244	.822
ITEM28	66.7500	140.356	.464	.814

Lampiran 2.2 Reliabilitas *Self-Disclosure* di Sosial Media

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.778	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	47.0568	74.799	.435	.764
ITEM2	46.8864	80.284	.020	.786
ITEM3	47.0795	72.172	.546	.757
ITEM4	46.5758	83.089	-.144	.796
ITEM5	46.6250	73.680	.411	.764
ITEM6	46.7538	78.475	.120	.782
ITEM7	46.4545	72.158	.462	.761
ITEM8	47.2841	75.292	.410	.766
ITEM9	46.5303	72.988	.395	.765
ITEM10	46.6894	73.462	.379	.766
ITEM11	46.5947	75.489	.299	.771
ITEM12	47.0379	76.310	.221	.776
ITEM13	47.3220	76.113	.298	.771
ITEM14	46.9205	72.667	.496	.760
ITEM15	46.9205	74.613	.392	.766
ITEM16	46.9470	73.974	.404	.765
ITEM17	47.2992	74.317	.530	.761
ITEM18	47.0606	73.456	.528	.759
ITEM19	47.1174	75.306	.378	.767
ITEM20	47.1212	74.434	.475	.763
ITEM21	47.2841	74.911	.442	.764
ITEM22	46.0000	83.186	-.146	.798
ITEM23	47.1136	72.626	.494	.760
ITEM24	46.1477	79.799	.037	.787

Lampiran 2.3 Reliabilitas Kontrol Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.837	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	83.8939	129.730	.446	.830
ITEM2	84.5341	127.223	.426	.830
ITEM3	84.4508	126.895	.502	.827
ITEM4	84.8333	126.763	.371	.832
ITEM5	84.7083	129.493	.295	.835
ITEM6	84.3864	124.116	.571	.824
ITEM7	85.3030	128.531	.314	.835
ITEM8	84.5871	129.338	.350	.833
ITEM9	84.5871	130.760	.319	.834
ITEM10	84.3750	129.193	.417	.830
ITEM11	84.0795	128.659	.499	.828
ITEM12	84.0303	128.364	.475	.828
ITEM13	84.5568	122.392	.521	.825
ITEM14	84.9848	124.623	.452	.828
ITEM15	85.3826	127.994	.338	.833
ITEM16	85.2045	126.764	.395	.831
ITEM17	84.0795	131.100	.367	.832
ITEM18	84.1553	128.953	.491	.828
ITEM19	84.8598	129.391	.347	.833
ITEM20	84.9280	129.892	.249	.838
ITEM21	84.4432	130.073	.355	.832
ITEM22	84.6742	131.087	.258	.836
ITEM23	84.2841	130.797	.304	.834
ITEM24	84.1667	130.390	.332	.833

Lampiran 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		264
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.89063658
Most Extreme Differences	Absolute	.037
	Positive	.037
	Negative	-.032
Test Statistic		.037
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 4. Hasil Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SD_Y	264	30	70	48.91	9.027
K_X	264	36	112	68.91	12.469
KD_M	264	62	116	88.24	11.784
Valid N (listwise)	264				

Report

usia		Y_SD	X_K	M_KD
12	Mean	1.93	1.97	1.87
	N	30	30	30
	Std. Deviation	.640	.615	.629
13	Mean	2.11	1.94	1.98
	N	83	83	83
	Std. Deviation	.605	.549	.540
14	Mean	2.00	2.03	2.07
	N	90	90	90
	Std. Deviation	.540	.485	.515
15	Mean	1.93	2.08	1.80
	N	61	61	61
	Std. Deviation	.574	.557	.601
Total	Mean	2.01	2.01	1.95
	N	264	264	264
	Std. Deviation	.582	.538	.563

Report

jenis_kelamin		Y_SD	X_K	M_KD
Laki-Laki	Mean	2.08	1.98	2.05
	N	129	129	129
	Std. Deviation	.620	.565	.571
Perempuan	Mean	1.95	2.04	1.87
	N	135	135	135
	Std. Deviation	.537	.510	.544
Total	Mean	2.01	2.01	1.95
	N	264	264	264
	Std. Deviation	.582	.538	.563

Lampiran 5. MRA (Moderate Regression Analysis)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.173 ^a	.030	.023	8.92464	.030	4.044	2	261	.019
2	.177 ^b	.031	.020	8.93598	.001	.338	1	260	.561

a. Predictors: (Constant), KD_M, K_X

b. Predictors: (Constant), KD_M, K_X, interaksi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	644.213	2	322.107	4.044	.019 ^b
	Residual	20788.419	261	79.649		
	Total	21432.633	263			
2	Regression	671.203	3	223.734	2.802	.040 ^c
	Residual	20761.429	260	79.852		
	Total	21432.633	263			

a. Dependent Variable: SD_Y

b. Predictors: (Constant), KD_M, K_X

c. Predictors: (Constant), KD_M, K_X, interaksi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	68.480	7.484		9.150	.000
	K_X	.083	.052	.114	-1.579	.016
	KD_M	.157	.055	.205	-2.843	.005
2	(Constant)	56.208	22.400		2.509	.013
	K_X	.097	.313	.134	.310	.757
	KD_M	.021	.241	.027	-.087	.931
	interaksi	-.002	.003	.217	-.581	.561

a. Dependent Variable: SD_Y

Lampiran 6. Hasil Analisis Hayes

Run MATRIX procedure:

```
***** PROCESS Procedure for SPSS Release 2.13 *****
      Written by Andrew F. Hayes, Ph.D.      www.afhayes.com
      Documentation available in Hayes (2013). www.guilford.com/p/hayes3

*****
Model = 1
  Y = SD_Y
  X = K_X
  M = KD_M

Sample size
    264

*****
Outcome: SD_Y

Model Summary
      R      R-sq      MSE      F      df1      df2      p
    .1770    .0313    79.8517    2.7015    3.0000    260.0000    .0461

Model
      coeff      se      t      p      LLCI      ULCI
constant    48.7464    .6081    80.1650    .0000    47.5490    49.9438
KD_M        -.1604    .0564    -2.8447    .0048    -.2713    -.0494
K_X         -.0815    .0571    -1.4265    .1549    -.1940    .0310
int_1       -.0020    .0041    -.4894    .6249    -.0102    .0061

Interactions:

      int_1      K_X      X      KD_M

*****

Conditional effect of X on Y at values of the moderator(s):
      KD_M      Effect      se      t      p      LLCI      ULCI
    -11.7842    -.0576    .0708    -.8137    .4166    -.1971    .0818
      .0000    -.0815    .0571    -1.4265    .1549    -.1940    .0310
     11.7842    -.1053    .0791    -1.3319    .1841    -.2610    .0504
```

Values for quantitative moderators are the mean and plus/minus one SD from mean.

Values for dichotomous moderators are the two values of the moderator.

Data for visualizing conditional effect of X on Y
Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

DATA LIST FREE/K_X KD_M SD_Y.
BEGIN DATA.

-12.4688	-11.7842	51.3547
.0000	-11.7842	50.6360
12.4688	-11.7842	49.9174
-12.4688	.0000	49.7624
.0000	.0000	48.7464
12.4688	.0000	47.7305
-12.4688	11.7842	48.1700
.0000	11.7842	46.8568
12.4688	11.7842	45.5435

END DATA.
GRAPH/SCATTERPLOT=K_X WITH SD_Y BY KD_M.

***** ANALYSIS NOTES AND WARNINGS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95.00

NOTE: The following variables were mean centered prior to analysis:
K_X KD_M

NOTE: All standard errors for continuous outcome models are based on the HC3 estimator

----- END MATRIX -----

Lampiran 7. Hasil Uji Plagiasi

Tesis (Ahmad Munjirin) 1

ORIGINALITY REPORT

6%

SIMILARITY INDEX

6%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.ubharajaya.ac.id

Internet Source

3%

2

eprints.umm.ac.id

Internet Source

2%

3

repository.uin-suska.ac.id

Internet Source

2%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On

