

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM*

Isnaeni Anggun Sari
15010115120054
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial *instagram*. Pengungkapan diri merupakan suatu kegiatan berbagi informasi yang sebelumnya tidak diketahui orang lain. Informasi yang diutarakan remaja tersebut dapat berupa opini, minat, perasaan, dan informasi pribadi lainnya. Salah satu sarana yang digunakan remaja untuk berbagi informasi yaitu media sosial *instagram*. Pengungkapan diri yang dilakukan remaja di *instagram* tetap memerlukan adanya kontrol diri pada remaja. Kontrol diri merupakan salah satu kemampuan untuk dapat mengatur dan mengendalikan perilakunya. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 9 Semarang dengan sampel penelitian pada kelas MIPA 1, MIPA 3, MIPA 5, MIPA 6, MIPA 7, dan IPS 2. Teknik pengambilan sampel tersebut menggunakan *teknik cluster random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu Skala Pengungkapan diri yang disusun berdasarkan aspek Wheelless dan Grotz yang terdiri dari tujuan, jumlah, positif-negatif valensi, kedalaman, dan kejujuran (30 aitem, $\alpha = 0,884$). Sedangkan Skala Kontrol Diri disusun berdasarkan aspek Averill yang terdiri dari kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan (20 aitem, $\alpha = 0,829$). Berdasarkan uji asumsi diketahui bahwa nilai signifikansi kontrol diri sebesar 0,029 ($p < 0,05$) dan pengungkapan diri sebesar 0,049 ($p < 0,05$), sehingga data tidak normal. Dengan demikian, uji korelasi menggunakan metode non parametrik *Spearman's Rho* diperoleh nilai $r_{xy} = - 0,606$; dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial *instagram*.

Kata kunci: *Kontrol Diri, Pengungkapan Diri, Instagram, Remaja*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Menengah Atas (SMA), merupakan salah satu jenjang pendidikan formal di Indonesia. Sekolah Menengah Atas (SMA) menaungi peserta didik dengan rata-rata usia 15-18 tahun. Sehubungan dengan usia peserta didik tersebut, maka dapat dikatakan bahwa peserta didik Sekolah Menengah Atas termasuk dalam kategori remaja. Hal ini sesuai dengan pendapat WHO (*World Human Organization*) yang beranggapan bahwa individu disebut remaja apabila apabila sudah mencapai umur 10 tahun dan berakhir di umur 18 tahun (Soetjiningsih, 2007). Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2009) masa remaja dimulai ketika usia sekitar 10-11 atau bahkan awal sampai masa remaja akhir yaitu usia dua puluhan awal.

Menurut tahap perkembangan remaja yang disampaikan oleh *The American School Counselor* (dalam Sarwono, 2012), masa remaja dibagi menjadi tiga yaitu masa remaja awal (12-14 tahun), masa remaja pertengahan (15-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun). Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang akan melibatkan sejumlah perubahan seperti perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional (Santrock, 2012). Menurut Yusuf (2001), remaja perlu memiliki keterampilan komunikasi interpersonal untuk membantu remaja saat menjalani tugasnya dalam menjalin interaksi dengan teman sebayanya.

Remaja menjalin interaksi dengan teman sebayanya sebagai langkah awal untuk menemukan jati diri. Menurut Erikson (dalam Santrock, 2012), remaja sedang berada dalam tahapan kelima yaitu identitas vs kebingungan identitas (*identity vs identity confusion*). Tugas utama remaja adalah memecahkan krisis identitas versus kebingungan peran. Pada tahapan ini, remaja harus memutuskan siapa dirinya, bagaimana dirinya, tujuan apakah yang hendak diraihinya. Tugas lain remaja terkait perkembangannya yang diungkapkan oleh Havighurst (dalam Gunarsa & Gunarsa, 2001), bahwa remaja mulai membentuk hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebayanya baik perempuan maupun laki-laki. Hubungan baru yang dimaksud tersebut biasanya dikenal dengan sebutan hubungan pertemanan.

Menurut Urbanski (dalam Baron, 2005) hubungan pertemanan adalah hubungan teman biasa dan ada seseorang yang menyenangkan untuk bersama, sementara sahabat merupakan seseorang yang dihargai karena murah hati, sensitif, jujur, dapat bersantai bersama dan menjadi diri sendiri. Hasil survey dari beritagar.com menunjukkan bahwa persahabatan selama masa Sekolah Menengah Atas (SMA) itu merupakan hal yang penting (Maharani, 2017). Ketika menjalin persahabatan di SMA, remaja akan mendapatkan berbagai manfaat positif. Manfaat positif yang akan didapatkan antara lain meningkatkan kondisi fisik, mendapatkan dukungan, dan meningkatkan kesejahteraan dalam kehidupan sosialnya. Sullivan (dalam Santrock, 2012) berpendapat bahwa sahabat menjadi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan sosial. Persahabatan membuat orang yang terlibat akan menghabiskan waktu bersama, berinteraksi dalam berbagai situasi, tidak mengikutkan sertakan orang lain dalam hubungan tersebut dan saling memberi dukungan emosional (Baron, 2005).

Perkembangan zaman yang semakin modern seperti ini, remaja dapat melakukan hubungan pertemanan tidak hanya dalam dunia nyata bahkan dapat pula di dunia maya. Kegiatan pertemanan di dunia maya dapat dilakukan melalui fasilitas media sosial yang semakin banyak digunakan oleh warga Indonesia sendiri. Berdasarkan hasil survey APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2016 diketahui bahwa penggunaan internet yang menduduki peringkat pertama di Indonesia yaitu media sosial sebesar 97,4 %. Selain itu, pengguna internet yang menduduki peringkat kedua berdasarkan usia yaitu kategori remaja sebesar 75,5 %. Menurut data dari teen.co.id (Hudanto, 2017), diketahui bahwa remaja dapat menghabiskan sembilan jam dalam sehari untuk menggunakan media sosial yang ada melalui *handphone* masing-masing.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kiplagat & Ombiro (2016), diketahui pula bahwa sebanyak 66,8% remaja menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial daripada memerhatikan pelajarannya di sekolah. Remaja menggunakan sebagian besar waktunya untuk melakukan aktivitas seperti 43,9% mencari informasi, 22,5% untuk hiburan, 12,8% untuk pornografi, 9,6% mendapatkan afiliasi dari mengobrol di media sosial. Penelitian tersebut juga mengungkapkan informasi bahwa sebanyak 60,8% siswa sangat setuju media sosial memiliki dampak negatif terhadap keseluruhan prestasi akademik. Selain itu penggunaan media sosial oleh para siswa juga berdampak buruk pada penggunaan bahasa saat sedang melakukan percakapan.

Hasil penelitian terbaru yang dilakukan oleh lembaga PBB yang dimuat kompas.com (Panji, 2014), diketahui bahwa pengguna internet di Indonesia yang berasal dari kalangan anak-anak dan remaja mencapai 30 juta. Dapat diketahui pula, 98 % dari anak dan remaja mengaku mengetahui tentang internet, dan 79,5%

diantaranya adalah pengguna internet. Hasil survey APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2016 pula diketahui bahwa sebesar 92,8 juta pengguna internet menggunakan layanan internet yang ada di *handphone* masing-masing. Hal ini menunjukkan bahwa adanya *handphone* atau telepon genggam yang mudah dibawa menjadikan mengakses media sosial lebih mudah. Media sosial yang digunakan sangat beragam mulai dari *Facebook*, *Youtube*, *Instagram*, *Twitter*, *Line*, *Whatsapp*, dan lainnya. Terdapat tiga besar media sosial yang sangat diminati pada tahun 2016 menurut APJII, yaitu diantaranya *Facebook* dengan 71,6 juta pengguna, *Instagram* dengan 19,9 juta pengguna, dan juga *Youtube* dengan 14,5 juta pengguna. Facebook merupakan media sosial yang menyediakan berbagai fitur yang sangat menunjang, namun menurut analisis eMarketer Oscar Orozco yang dimuat oleh Liputan6.com (Damar, 2018), para remaja yang berusia 12 hingga 17 tahun sudah mulai berkurang minatnya menggunakan *facebook* sehingga beralih ke *instagram*.

Mahendra (2017), menemukan fakta bahwa remaja mengharuskan dirinya untuk memiliki akun media sosial *instagram* agar mudah berinteraksi dan membagi informasi kepada orang lain mengenai kehidupannya. Hal tersebut juga dilatar belakangi oleh motivasi remaja menggunakan media sosial karena merasakan kenyamanan dalam menceritakan informasi pribadinya (Krasnova dkk, 2010). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, membuktikan bahwa media sosial *instagram*, memudahkan remaja untuk mengekspresikan hal-hal yang terjadi di dalam kehidupan nyata kepada para temannya yang ada di dunia maya. Tindakan yang dilakuakn remaja merupakan tindakan menyampaikan informasi pribadi kepada orang lain yang oleh Brehm (2002) disebut sebagai pengungkapan diri (*self disclosure*).

Pengungkapan diri (*self disclosure*) adalah kemampuan yang menunjukkan tindakan individu dalam memberikan informasi (Devito, 2012). Hal yang serupa juga diungkapkan oleh Dindia (dalam Taylor dkk, 2009), pengungkapan diri (*self disclosure*) adalah suatu jenis percakapan khusus yang dilakukan individu dengan berbagi informasi dan perasaannya secara intim dengan orang lain. Jourard (dalam Gainau, 2009) menjelaskan dengan rinci bahwa, pengungkapan diri (*self disclosure*) adalah tindakan seseorang memberikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain. Informasi yang dimaksudkan dapat berupa sikap atau opini, selera dan minat, pekerjaan atau pendidikan, fisik, keuangan, dan kepribadian

Menurut Johnson (dalam Gainau, 2009), individu yang dapat melakukan pengungkapan diri dengan tepat maka membuktikan bahwa mampu menyesuaikan diri, lebih percaya diri sendiri, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Hal sebaliknya terjadi jika individu kurang memiliki kemampuan dalam pengungkapan diri (*self disclosure*) maka individu tersebut akan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang, kurang percaya diri, akan timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup. Menurut penelitian Setiawati (2012), pengungkapan diri (*self disclosure*) merupakan hal penting yang dalam hubungan sosial sehingga diperlukan untuk siswa SMP maupun SMA yang termasuk kategori remaja. Namun tidak semua remaja sudah memiliki ketrampilan pengungkapan diri. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Dewi (dalam Gainau, 2009), hanya 24,55% remaja yang memiliki ketrampilan pengungkapan diri dan sisanya 43,63% kurang memiliki ketrampilan dalam membuka diri.

Menurut penelitian Barak dan Bloch (2006), remaja menunjukkan pengungkapan diri lebih sering ketika sedang dalam kondisi *online* dibanding *offline*. Hal tersebut diperkuat pendapat oleh Bargh, dkk (2002) yang menyatakan

bahwa jenis interaksi melalui media sosial lebih memungkinkan terjadinya proses pengungkapan diri daripada interaksi yang terjadi secara tatap muka. Kejadian tersebut terjadi karena adanya anonimitas yaitu mengacu pada individu yang tidak bernama dan memiliki informasi pribadi yang tidak diketahui (Suryani, 2014). Anonimitas dalam media sosial akan membuat individu menjadi diri yang sebenarnya sehingga membuat individu mengungkapkan informasi pribadi yang bersifat ekstrim, sensitif, dan mendalam. Sebaliknya apabila individu tidak dalam keadaan anonimitas maka akan cenderung mengungkapkan informasi yang bersifat konformis terhadap norma-norma yang ada (Brandtzaeg, Luders, & Skjetne, 2010).

Menurut Waskul dan Douglass (1997), terdapat empat hal pokok yang dialami individu saat berinteraksi di dunia maya sehingga membuat individu mengungkapkan diri di media sosial, yaitu 1) adanya anonimitas, 2) keterbebasan dari identitas tubuh (*disembodied*), 3) keterbebasan dari ruang fisik dan waktu (*dislocated*), 4) peluang mempresentasikan identitas yang berbeda. Adanya anonimitas sangat berperan penting dalam membuat individu untuk bebas ketika sedang berinteraksi secara *online*. Interaksi dalam media sosial dapat menimbulkan *disembodied*, yaitu menjadikan identitas individu terpisah dari identitas tubuhnya. Misalnya, individu yang bertubuh pendek, dapat menampilkan diri menjadi bertubuh tinggi menggunakan kecanggihan teknologi (Waskul dan Douglass, 1997). Selanjutnya, interaksi dalam media sosial memiliki kebebasan ruang dan waktu sehingga merubah hubungan tatap muka yang melibatkan latar fisik dan situasi sosial (Waskul dan Douglass, 1997). Kemudian, media sosial memungkinkan individu untuk tampil berbeda dari yang biasa ditunjukkan sehari-hari di dunia nyata. Waskul dan Douglass (1997), bahwa interaksi secara langsung membuat

individu harus bertindak berhati-hati karena adanya kemungkinan lawan bicara mengobservasi bahasa verbal dan nonverbal.

Menurut Ardi (2017), faktor anonimitas merupakan titik penentu cara individu untuk dapat lebih bebas melakukan pengungkapan diri di media sosial. Faktor anonimitas yang dimaksud adalah anonimitas visual. Dalam hal tersebut, dapat membuat individu merasakan pengalaman-pengalaman yang tidak dirasakan saat interaksi tatap muka sehingga membuat individu bertindak dengan melakukan pengungkapan diri secara lebih bebas dan intim di media sosial. Suler (2004) menyatakan bahwa semakin tinggi derajat anonimitas yang dimiliki individu dalam interaksi secara *online*, maka semakin bebas dan berani untuk individu melakukan pengungkapan diri, bahkan dapat membuat individu terlepas dari tanggungjawab sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena penggunaan akun anonimitas banyak terjadi pada remaja di berbagai media sosial yang dimilikinya. Menurut hasil survey HAI (tribunnews.com, 2018) pada remaja pengguna media sosial *instagram*, terdapat 46% remaja memiliki akun anonim bahkan remaja yang memiliki akun anonim tersebut masih memiliki 2 akun anonim lainnya. Remaja yang memiliki akun anonim tersebut mengaku membuat akun anonim di *instagram* agar bisa mengunggah foto dan video secara random dan bebas. Hal tersebut dilakukan remaja juga untuk menjaga tampilan beranda akun *instagram* yang utama tetap berisi foto dan video yang bagus dibagikan kepada *followernya*.

Fitur anonim dalam media sosial dapat menimbulkan permasalahan. Dalam media sosial *ask.fm* juga menyediakan fitur yang membuat pengguna bisa menyamarkan identitas pribadinya dengan membuat akun anonim. Remaja

pengguna media sosial ask.fm melakukan bunuh diri akibat mendapatkan perlakuan *bullying* dari beberapa pengguna anonim di ask.fm akibat penampilan fisiknya yang gemuk (beritasatu.com, 2013).

Berdasarkan FGD yang dilakukan oleh peneliti dengan 10 subjek yang berasal dari SMA N 9 Semarang diketahui bahwa media sosial yang sering digunakan adalah *instagram*. Beberapa subjek mengaku bahwa memiliki akun *instagram* lebih dari satu, antara akun yang satu dengan akun lainnya memiliki fungsi yang berbeda. Para subjek menganggap bahwa penggunaan *instagram* sangat penting untuk dilakukan disela-sela waktu yang dimiliki. Selain itu, para subjek juga mengutarakan hal-hal yang dilakukan saat menggunakan *instagram* yaitu mengunggah foto atau video mengenai kegiatannya di *insta story*, melakukan *chatting* melalui fitur *direct message* yang ada di *instagram*, melihat profil akun *online shop* bahkan orang yang disukai. Namun, dari berbagai aktifitas tersebut yang paling diminati ialah mengunggah foto atau video mengenai aktifitas bahkan perasaannya. Hal tersebut dianggap dapat membantu untuk mengekspresikan diri.

Pengungkapan diri juga memiliki resiko terutama pada pengungkapan informasi yang negatif. Pengungkapan informasi yang negatif dapat menimbulkan berbagai resiko seperti penolakan dari orang lain, bahkan dicemooh, dihindari dan dikucilkan dari pergaulan sosial sehingga muncul kesulitan dalam diri, yang dapat berujung pada rendahnya tingkat kepuasan dalam diri (Kuss & Griffiths, 2011). Berdasarkan hasil penelitian Oktavianti (2018), remaja yang memposting quotes percintaan galau di *instagram stories* mendapat teguran bahkan ejekan dari teman yang melihat *instagram stories* yang dibuatnya. Hal ini terjadi karena informasi seperti itu dapat menimbulkan rasa kekesalan pada pihak yang melihat *story* tersebut.

Kejadian menyimpang yang diposting remaja di *instagram* sehingga berdampak buruk di kehidupan nyata juga dialami oleh selebgram Awkarin. Seperti yang diberitakan oleh posbelitung.com (2017), bahwa selebgram terkenal Karin Novilda (Awkarin) yang masih remaja, memposting foto kegiatannya yang sedang berlibur bersama pacarnya. Awkarin memperlihatkan sedang berciuman bahkan sedang berada dalam satu kamar hotel. Tindakan tersebut telah ditegur oleh KPAI karena dianggap tidak pantas dilakukan oleh remaja yang belum genap 20 tahun dan menjadi contoh yang kurang baik kepada remaja lainnya yang menjadi *followernya*.

Hal serupa juga terjadi pada gadis remaja berinisial A memosting foto dirinya dengan memperlihatkan daerah intim. Gadis remaja tersebut juga memposting videonya saat sedang mandi tanpa menggunakan sehelai kainpun. Tindakan remaja gadis tersebut belum diketahui pasti alasannya (posbelitung.com, 2017). Selain itu, dimuat dari kumparan.com (2018) remaja berinisial SS (16 tahun) ditangkap polisi lantaran tindakannya memposting video yang mengolok-olok Presiden sebagai orang gila di *instagram*. Setelah ditelusuri ternyata tindakan tersebut dilakukannya hanya sekedar iseng.

Berdasarkan berita yang dimuat oleh matamata.com (2019), tindakan menyimpang juga dilakukan remaja SMK Kesehatan Sumatera Utara di akun media sosial *instagram*. Seorang remaja laki-laki melakukan pelecehan seksual secara verbal dengan mengirim pesan berisikan ajakan untuk berhubungan badan melalui fitur *direct message* ke akun *instagram* artis Sabrina Chairunissa. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh RSPH (*Royal Society for Public Health*) ditahun 2017, diketahui bahwa *instagram* merupakan media sosial yang memberi dampak buruk bagi kesehatan mental generasi muda seperti, depresi, cemas, dan kesepian daripada media sosial lainnya.

Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut dapat diketahui bahwa dalam mengungkapkan informasi baik dalam mengungkapkan informasi kegiatan, perasaan maupun pemikiran di media sosial perlu adanya kontrol diri. Pada remaja diharapkan memiliki kontrol diri yang baik untuk dapat mempertimbangkan suatu tindakan, dalam hal ini yaitu tindakan memposting di *instagram*. Sejalan dengan tugas perkembangan remaja yang dikemukakan oleh William Kay (dalam Yusuf, 2001) yaitu memperkuat kontrol diri (mengendalikan diri). Berk (dalam Gunarsa, 2009), kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Kontrol diri (*self control*) berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya (Hurlock dalam Ghufron & Risnawati, 2017). Selain itu menurut Chaplin (2008), kontrol diri (*self control*) adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Kontrol diri merupakan suatu hal wajib, supaya individu yang bersangkutan dapat mengontrol perilakunya, mengendalikan impuls negatif dan keinginan sesaat agar tidak merugikan diri sendiri dan menyakiti orang lain. Untuk itu, penting sekali dalam diri remaja memiliki kontrol diri yang baik supaya tidak menimbulkan perilaku yang tidak diinginkan atas ketidak adanya pengontrolan dalam dirinya. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Bunda (2013), membuktikan bahwa adanya pengaruh yang cukup tinggi kontrol diri remaja di SMA N 1 Painan terhadap perilaku menyimpang, seperti perilaku perkelahian, mengganggu teman, tidak menyelesaikan tugas.

Penelitian yang dilakukan oleh Paramithasari (2013), diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial

pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik akan dapat membatasi pengungkapan diri mengenai hal yang buruk di jejaring sosialnya. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Basuki (2014) diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna *facebook*. Selanjutnya penelitian serupa juga dilakukan oleh Wahdah (2016), diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan *facebook* pada siswa SMP Sunan Giri Malang.

Berdasarkan fenomena yang telah terjadi, diketahui bahwa terdapat berbagai kemungkinan ancaman bagi remaja yang aktif menggunakan media sosial, terkhususnya media sosial *instagram*. Apabila remaja tersebut tidak dapat secara selektif menggunakan *instagram* dapat mendatangkan kerugian bagi diri sendiri. Untuk itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kontrol diri (*self control*) dengan pengungkapan diri (*self disclosure*) pada remaja pengguna media sosial *instagram*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan tersebut, maka rumusan permasalahan pada penelitian ini adalah adakah hubungan kontrol diri (*self control*) dengan pengungkapan diri (*self disclosure*) pada remaja pengguna media sosial *instagram*.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial *instagram*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharap dapat menambah wawasan untuk perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu psikologi dalam bidang sosial dan perkembangan remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi subjek agar lebih memahami kontrol diri dan aktivitas remaja pada media sosial instagram khususnya dalam melakukan pengungkapan diri.

b. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan arahan kepada para siswa saat berperilaku di media sosial.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel kontrol diri dan pengungkapan diri.