

PERAN KONTROL DIRI DALAM *SELF-DISCLOSURE* DI KALANGAN GENERASI Z PENGGUNA TIKTOK

¹Sri Nawangsari, ^{2*}Nurul Huda, ³Arnetta Dinda Aulia Puspita

¹Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Gunadarma

^{2,3}Program Studi Psikologi, Universitas Gunadarma

Email : ¹snsari@staff.gunadarma.ac.id, ^{2*}nurul_huda@staff.gunadarma.ac.id,

³arnettadinda.ad@gmail.com

*Corresponding Author

ABSTRAK

Upaya seseorang untuk mengungkapkan perasaan, emosi, dan data pribadi mereka kepada orang lain dikenal sebagai *self-disclosure*, sedangkan kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol emosi, berpikir seseorang, serta perilaku agar tidak menimbulkan konflik dan mengarah pada tindakan positif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dampak kontrol diri terhadap *self-disclosure* pada generasi Z pengguna TikTok. Metode penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan *incidental sampling* dan pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan pengukuran menggunakan skala Likert melalui sebaran kuesioner kepada 300 responden. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji regresi sederhana dengan bantuan program *Statistical Packages for Social Science (SPSS)* versi 22.0 for Windows untuk memahami pengaruh kontrol diri terhadap *self-disclosure* pada gen Z pengguna media sosial TikTok. Hasil uji hipotesis menunjukkan signifikansi yang tinggi pada nilai 0.000 ($p < 0.01$) dan nilai F tabel sebesar 3.87, yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima karena f hitung lebih besar dari f tabel. Hal ini mengindikasikan pengaruh yang kuat dari kontrol diri terhadap *self-disclosure*. Hasil nilai R^2 menunjukkan nilai 0.569, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mempengaruhi *self-disclosure* sebesar 56.9%, sementara 43.1% lagi dipengaruhi oleh faktor diluar penelitian. Berdasarkan variabel kontrol diri dilihat dari jenis kelamin responden, ditemukan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi seberapa tinggi atau rendahnya kontrol diri seseorang. Sementara, kategori usia menyatakan bahwa periode usia stabil membutuhkan kontrol diri yang baik untuk menghadapi tantangan eksternal.

Kata Kunci : Kontrol Diri, *Self-Disclosure*, Generasi Z, TikTok

ABSTRACT

An individual's effort to express their feelings, emotions, and personal data to others is known as *self-disclosure*, while *self-control* is the ability to manage one's emotions, thoughts, and behavior in order to avoid conflict and encourage positive actions. This study aims to examine the impact of *self-control* on *self-disclosure* among Generation Z TikTok users. The research method is quantitative, using *incidental sampling*, and data was collected through a questionnaire with Likert scale measurements distributed to 300 respondents. The study employs simple regression analysis with the help of the *Statistical Packages for Social Science (SPSS)* version 22.0 for Windows to understand the influence of *self-control* on *self-disclosure* in Gen Z TikTok social media users. The hypothesis test results show a high significance with a value of 0.000 ($p < 0.01$) and an F table value of 3.87, indicating that the hypothesis is accepted because the calculated F value is greater than the F table value. This suggests a strong influence of *self-control* on *self-disclosure*. The R^2 value of 0.569 indicates that *self-control* influences *self-disclosure* by 56.9%, while the remaining 43.1% is influenced by factors outside the scope of the study. Based on the *self-control* variable viewed by the respondent's gender, it was found that gender does not affect the level of *self-control*. Meanwhile, the age category suggests that a stable age period requires good *self-control* to face external challenges.

Keywords: *Self-Control*, *Self-Disclosure*, Generation Z, TikTok

PENDAHULUAN

Gen Z, juga disebut sebagai Gen Z, dianggap sebagai salah satu generasi yang paling beragam, baik dari segi tingkat pendidikan, keterampilan teknologi, ekspresi diri, maupun kemampuan *multitasking*. Gen Z adalah orang-orang yang lahir antara tahun 1995 dan 2010, saat ini berusia antara 14 tahun hingga 29 tahun. Salah satu karakteristik Gen Z adalah kesukaan mereka dalam berselancar di media sosial. Berdasarkan berbagai sumber yang dikutip dari MSS media, terdapat perbedaan dalam penggunaan media sosial antara generasi milenial dan Gen Z. Dalam hal konsumsi konten, Gen Z cenderung lebih sering mengonsumsi dan menyebarkan berbagai tren dan konten viral di media sosial, sedangkan generasi milenial lebih suka mengonsumsi hiburan, mengikuti berita dan acara terkini, menghabiskan waktu luang, serta terhubung dengan teman dan keluarga. Milenial adalah mereka yang lahir antara tahun 1981 dan 1994, dikenal sebagai generasi yang tumbuh di era *booming* internet (Wijoyo, Cahyono, Handoko, & Santamoko, 2020).

Indonesia menempati posisi kedua dalam jumlah pengguna Tik Tok di dunia dengan 109 juta pengguna, sementara Amerika Serikat berada di peringkat pertama dengan 113,25 juta pengguna (Fitra, 2023). Tik Tok merupakan salah satu aplikasi yang disukai oleh penduduk Indonesia dan menduduki peringkat ketiga setelah WhatsApp dan Instagram (Saskia, 2023). Tik Tok adalah platform media sosial yang populer untuk berbagi video di seluruh dunia., dimana pengguna dapat membuat dan membagikan video pendek berdurasi 15 detik tentang berbagai topik kepada komunitas mereka (Munafarifana, 2021). Beberapa tahun terakhir, popularitas TikTok meningkat pesat. Menurut laporan dari lembaga riset Sensor Tower, TikTok mencatat angka unduhan sebesar 2 miliar di Play Store pada kuartal pertama tahun 2020 (Pratama, 2022). Berdasarkan Data Indonesia, jumlah pengguna aktif TikTok di Indonesia mencapai 99,1 juta orang pada tahun 2022, dan meningkat menjadi 109,9 juta pengguna pada tahun 2023. Pada tahun 2021, Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), video yang viral di TikTok sering kali adalah video yang berisi curahan hati pengguna latar musik dan kata-kata.

TikTok menarik Generasi Z karena memiliki fitur unik yang membedakannya dari media sosial lainnya (Wijoyo, dkk, 2020). Salah satu daya tariknya adalah variasi format video dengan fitur-fitur canggih seperti penambahan musik dan efek visual, banyaknya konten hiburan, dan informasi yang disajikan secara menarik (Iskandar, 2020). Media sosial memungkinkan individu dalam generasi ini untuk mengekspresikan diri dengan lebih bebas. Generasi ini memanfaatkan media sosial untuk mencurahkan perasaan, termasuk melalui video. Mengungkapkan perasaan di media sosial bisa membuat individu merasa lega dan puas karena mereka dapat menyampaikan isi hati mereka. Biasanya, mereka yang memilih curhat di media sosial tidak memiliki tempat untuk berkeluh kesah, seperti keluarga atau teman dekat. Dengan membuat konten video curhat di TikTok memungkinkan individu berharap orang lain akan memperhatikan mereka (Itahadiwidjojo, 2016).

TikTok memungkinkan pengguna menampilkan kehidupan dan informasi pribadi dalam video singkat, menjadi aplikasi yang kian populer (Djindan, 2023). Sebagai contoh, seorang kreator TikTok berinisial A membuat konten yang menggambarkan kehidupan pribadinya. Konten yang dibuat kreator A menunjukkan bagaimana generasi Z dengan mudah menyebarluaskan data atau informasi pribadi tanpa khawatir akan berdampak negatif.

Pada tahun 2021, muncul tren di TikTok yang berpotensi membahayakan identitas penggunanya, dimana banyak pengguna menunjukkan foto Kartu Tanda Penduduk (KTP) sebagai konten publik (Inn, 2021). Selain membagikan identitas pribadi, konten TikTok yang semakin populer dan disukai Gen Z tidak hanya membagikan identitas diri, tetapi juga membagikan pengalaman atau informasi pribadi. Contohnya termasuk berbagi pengalaman traumatis, masalah keluarga, teman, hingga orang yang tidak dikenal. Pengguna media sosial TikTok ramai mengikuti tren “Medusa” pada pertengahan tahun 2022. Tren Medusa ini dimaksudkan sebagai simbol kekuatan bagi penyintas kekerasan seksual dan diikuti oleh banyak pengguna untuk menunjukkan bahwa mereka pernah mengalami pelecehan seksual. Tren ini merupakan bentuk pengungkapan diri di mana pengguna membagikan informasi pribadi untuk mengungkapkan perasaan mereka (Amelia, 2022).

Konten yang banyak dibuat oleh pengguna TikTok mencakup berbagi informasi pribadi, yang disebut pengungkapan diri dengan kata lain sebagai *self-disclosure*. Menurut Lustig dan Koester (2010), *self-disclosure* didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk mengungkap informasi pribadi yang berkaitan dengan dirinya sendiri guna berbagi pengalaman dan pemikiran pribadi. Devito (2016) menyatakan bahwa *Self-disclosure* terjadi ketika seseorang membagikan informasi tentang dirinya kepada orang lain, baik secara langsung maupun melalui media sosial, seperti yang terjadi di TikTok (Wiyono & Muhid, 2020). *Self-disclosure* memiliki manfaat positif, seperti mengurangi beban pikiran melalui berbagi cerita dengan orang lain dan lebih memahami diri sendiri (Gainau, 2009). Namun, *self-disclosure* di media sosial juga berdampak negatif. Menurut penelitian Fauziah (2020), mengungkapkan diri secara berlebihan dapat merugikan diri sendiri, seperti memicu kejahatan, *cyberbullying*, komunikasi yang buruk, dan yang lainnya.

Menurut Taylor, Peplau, dan Sears (2006), *self-disclosure* memiliki potensi yang mengakibatkan penagabaian, penolakan, kehilangan control, dan pengkhianatan. Hilang privasi, penipuan identitas, dan tindakan negatif lainnya dapat terjadi jika seseorang tidak dapat mengendalikan diri. Oleh karena itu, upaya pengendalian diri dalam penggunaan media sosial harus dilakukan untuk mengatasi efek negatif dari *self-disclosure* yang ditemukan pada tren TikTok. Kontrol diri dapat bermanfaat untuk intervensi pencegahan (Novitasari, 2015). Kemampuan untuk menekan tindakan *impulsive* individu disebut kontrol diri (Chaplin, 2008).

Kontrol diri, menurut Zubaedi (2015), adalah kemampuan untuk mengontrol pikiran dan tindakan seseorang, yang memungkinkan mereka untuk menahan dorongan internal dan eksternal sehingga mereka dapat bertindak dengan benar. Santrock (2016) juga menjelaskan bahwa beberapa orang gagal memperoleh kontrol penting yang dimiliki orang lain selama proses pertumbuhan menuju kedewasaan.

Kontrol diri sangat penting saat menggunakan media sosial agar para pengguna dapat mengontrol diri dan menghindari hal-hal yang berbahaya (Nurhanifa, Widiyanti, & Yamin, 2020). TikTok yang berfungsi sebagai platform hiburan dan pertukaran informasi, memiliki sisi negatif yang dapat membuat penggunanya menjadi adiktif (Nash, 2022). Terutama di kalangan gen Z, mereka yang masih sangat muda yang ingin mengikuti tren terbaru di media sosial TikTok (Rahmasari, Alicia, Imakulata, Retnaning, & Bonita, 2022). Untuk memperoleh pemahaman yang lebih terperinci mengenai keterkaitan antara kontrol diri dan *self-disclosure*, dapat merujuk pada hasil-hasil studi sebelumnya. Studi yang dilakukan oleh Paramithasari dan

Dewi (2013), Basuki (2014), Sari dan Kustanti (2020), serta Rinaldi (2022), menunjukkan temuan yang mengarah ke arah negatif. Kontrol diri menjadi faktor krusial dalam menentukan seberapa sering *self-disclosure* terjadi. Mereka yang memiliki kontrol diri yang kuat cenderung memiliki pola pikir yang matang dan disiplin, sehingga kemungkinan mereka untuk berbagi informasi di media sosial lebih rendah. Di sisi lain, individu dengan kontrol diri yang rendah ditandai dengan *impulsif*, mudah berubah, dan egois, sehingga kemungkinan untuk mengungkapkan diri di media sosial cenderung tinggi. Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa kontrol diri yang rendah dan *self-disclosure* yang tinggi sama-sama dapat terjadi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah kontrol diri mempengaruhi *self disclosure* generasi Z di TikTok?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan pengambilan *sampel incidental*. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa teknik *incidental sampling* dapat digunakan untuk mengambil sampel dari seseorang yang bertemu secara disengaja atau tidak disengaja dengan peneliti. Dalam penelitian ini, teknik *incidental sampling* digunakan untuk memilih responden dari kalangan konten kreator yang video atau kontennya tidak sengaja muncul di laman TikTok peneliti. Para responden diberikan *inform consent* yang merupakan lembar persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Selama proses pengumpulan data, diperoleh 300 responden yang semuanya memenuhi kriteria penelitian.

Data dikumpulkan melalui kuesioner. Penelitian ini menggunakan kuesioner *self-disclosure* yang disusun oleh Leung (2002), yang mencakup *depth or intimacy*, *accuracy*, *amount*, *valensi*, dan *intention*. Dalam skala ini terdiri dari 19 item dengan lima pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan salah satu contoh aitem “saya tidak selalu jujur dalam menyampaikan informasi pribadi di TikTok”. Hasil reliabilitas dalam skala *self-disclosure* 0.927. Kuesioner skala kontrol diri menggunakan menggunakan *Brief Self Control Scale* (BSCS) yang disusun oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), berdasarkan aspek-aspek kontrol diri seperti kedisiplinan diri (*self-discipline*), aksi yang tidak impulsif (*deliberate/non impulsive*), pola hidup sehat (*healthy habits*), etika kerja (*work ethic*), kehandalan (*reliability*). Skala ini terdiri dari 13 aitem aitem dengan lima pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan salah satu contoh aitem “Ketika saya berselancar di TikTok, saya menjadi lupa waktu”. Hasil reliabilitas dalam skala kontrol diri 0.854. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji regresi sederhana dengan bantuan program *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) ver 22.0 for Windows untuk menentukan pengaruh kontrol diri terhadap *self-disclosure* pada gen Z pengguna media sosial *TikTok*.

PEMBAHASAN

Nilai F hitung, menurut hasil uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana adalah sebesar 394.115 ($p > 0,05$) dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$) dan nilai F tabel sebesar 3.87, yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima karena f hitung lebih besar dari f tabel. Ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan *self-disclosure* sangat berpengaruh pada generasi Z pengguna media sosial TikTok. Hasil uji hipotesis disajikan dalam Tabel 1.:

Tabel 1. Uji Hipotesis

Variabel	F	F Tabel	Sig.
Kontrol Diri <i>Self-disclosure</i>	394.115	3.87	0.000

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik seseorang dalam mengontrol diri, semakin selektif pula dalam mengungkapkan dirinya. Dengan kata lain, individu yang mampu mengendalikan dirinya dalam mengungkapkan informasi di media sosial TikTok cenderung akan memilih informasi yang akan dibagikan dengan lebih hati-hati. Menurut Devito (2016), *self-disclosure* adalah tindakan berbagi informasi kepada orang lain. Membagikan informasi pribadi secara berlebihan di media sosial dapat meningkatkan resiko menjadi korban kejahatan siber dan memicu tindak kriminal lainnya. Untuk mengurangi resiko ini, individu diharapkan mengatur perilaku mereka dan membatasi dalam penggunaan media sosial (Yong, 2004).

Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Vilien (2021), menyatakan kontrol diri dapat mempengaruhi perilaku *self-disclosure* pada seseorang, ketika mereka merasa perlu untuk mengontrol bicara mereka dan menyadari dampak pengungkapan informasi. Kontrol diri diperlukan agar individu dapat menetapkan batasan pada topik-topik tertentu, sehingga dapat mencegah terjadinya *overdisclosure*. *Overdisclosure* menyebabkan seseorang menjadi sangat terbuka, sehingga informasi yang seharusnya bersifat pribadi justru diungkapkan dan menjadi konsumsi publik.

Berdasarkan hasil nilai R^2 menunjukkan nilai 0.569, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mempengaruhi *self-disclosure* sebesar 56.9%, sementara 43.1% lagi dipengaruhi oleh faktor diluar penelitian. Mereka yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung memilih dan membatasi informasi apa yang harus disampaikan agar mereka dapat menghindari dampak negatif pengungkapan diri melalui media sosial, terutama pada akun TikTok, dimana penggunanya terkadang merasa bebas untuk mengungkapkan diri mereka. Menurut Kim Hong dan Lee Hyun, (dalam Budiani & Magistarina, 2023), jika seseorang melakukan *self-disclosure* secara impulsif tanpa menyaring informasi yang akan disampaikan, tentunya akan berdampak negatif pada dirinya sendiri. Oleh karena itu, kontrol diri menjadi sangat penting bagi semua pengguna media sosial agar setiap unggahan yang dibagikan bersifat positif dan bermanfaat. Untuk hasil nilai R^2 dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2. Model Summary

Variabel	R Square	R
Kontrol Diri <i>Self-disclosure</i>	0.569	0.755

Berdasarkan deskripsi dari dua variabel, diketahui bahwa rerata empirik *self-disclosure* berada pada kategori rendah. Hal ini terlihat dari subjek yang tidak mengungkapkan informasi

terlalu dalam, subjek yang sudah mulai mengerti apa saja mengenai informasi yang perlu dibagikan dan kepada siapa informasi boleh diungkapkan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018), individu yang memiliki tingkat *self disclosure* rendah, cenderung melakukan pengungkapan diri untuk mengurangi stress yang dialami.

Rerata empirik kontrol diri pada subjek penelitian ini berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa generasi z pengguna media sosial TikTok memiliki kemampuan untuk mengontrol cara mereka bertindak saat terlibat aktivitas di platform tersebut. Menurut Ningtyas (2012), individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga mereka tidak larut dalam aktivitas *online*. Mereka juga akan mampu menyeimbangkan aktivitas *online* dengan aktivitas lain dalam kehidupan, karena individu yang mampu mengontrol diri dapat menghindari aktivitas yang berbahaya. Hasil rerata empirik kedua variabel dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Mean Empirik, Mean Hipotetik, dan Standar Deviasi Hipotetik Kontrol Diri dan Self-Disclosure

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Standar Deviasi	Keterangan
Kontrol Diri	41.38	33	7.33	Tinggi
Self-Disclosure	28.85	42	9.33	Rendah

Berdasarkan variabel kontrol diri dilihat dari jenis kelamin responden, ditemukan bahwa nilai *mean* kontrol diri laki-laki dan perempuan sama-sama berada di kategori dengan perbedaan hanya sekitar 0.21. Nilai *mean* lelaki sebesar 41.55 sedangkan nilai *mean* perempuan sebesar 41.34. Namun, jenis kelamin tidak mempengaruhi seberapa tinggi atau rendahnya kontrol diri seseorang. Hal ini sejalan dengan pendapat Shekarkar dan Gibson (2011) yang menyatakan bahwa tingkat jenis kelamin tidak memengaruhi tingkat kontrol diri seseorang, sebaliknya terdapat faktor lain yang memengaruhinya.

Berdasarkan kategori usia, nilai *mean* kontrol diri pada kelompok usia 13-20 tahun termasuk dalam kategori tinggi dengan nilai 42.48, sedangkan nilai *mean* untuk kelompok usia 21-28 tahun juga termasuk dalam kategori tinggi dengan nilai 40.97. Jika dilihat dari hasil *mean*, kelompok usia 13-20 tahun memiliki nilai *mean* sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan hasil *mean* pada kelompok usia 21-28. Hal ini sejalan dengan pendapat Desmita (2010) yang menyatakan bahwa usia 18-21 tahun merupakan periode usia stabil dan membutuhkan kontrol diri yang baik untuk menghadapi tantangan eskternal. Penelitian Paramithasari dan Dewi (2013) pada subjek berusia 15-18 tahun juga menunjukkan bahwa pada usia tersebut, sudah memiliki kontrol diri yang baik.

Berdasarkan penggunaan aplikasi *TikTok* responden, ditemukan bahwa responden yang menggunakan *TikTok* selama 1-10 bulan dan 1-2 tahun berada dengan kategori tinggi dengan nilai *mean* sebesar 45.5 dan 43.80. Reponden dengan rentang penggunaan 3-4 tahun dan 5-6 tahun memiliki nilai *mean* sebesar 38.46 dan 40.6 dan berada di kategori sedang Hal ini sejalan dengan Nurhanifa, Widiyanti, dan Yamin (2020) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang lebih lama dikaitkan dengan kontrol diri yang lebih rendah.

Baik laki-laki maupun perempuan berada di kategori rendah berdasarkan variabel *self-disclosure* dengan nilai *mean* untuk perempuan *mean* sebesar 29.08, sedangkan laki-laki sebesar 31.00. Ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Tami (2019), bahwa laki-laki lebih suka mengungkapkan diri kepada orang lain. Laki-laki biasanya lebih terbuka kepada orang yang mereka percaya. Di sisi lain, perempuan cenderung lebih terbuka dalam berbicara tentang diri mereka kepada siapa saja.

Berdasarkan kategori usia ditemukan bahwa rentang usia 13-20 dan rentang usia 21-28 tahun berada di kategori rendah dengan nilai *mean* sebesar 27.00 dan 30.31. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian Janah, Putriana, dan Nulipata (2023), yang menunjukkan bahwa kelompok usia 20-30 tahun yang sudah bekerja dan berada di usia kerja memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi dan lebih sering membuka diri di media sosial. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwi (2021), semakin seseorang bertambah usia, semakin cenderung melakukan pengungkapan diri karena pengalaman hidup yang bertambah banyak mendorongnya untuk berbagi cerita. Faktor-faktor lain, seperti lingkungan tempat seseorang dibesarkan juga memainkan peran dalam hal ini.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis yang diajukan telah terbukti, menunjukkan bahwa kontrol diri berperan penting dalam *self disclosure* pada generasi Z pengguna TikTok. Kontrol diri mempengaruhi *self-disclosure* sebesar 56.9%, sedangkan 43.1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi, menandakan kemampuan mereka dalam mengatur perilaku mereka dengan baik, disiplin, dan tidak bersikap impulsif. Responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-disclosure* pada kategori rendah, menandakan bahwa mereka jarang membagikan informasi pribadi secara terbuka dan cenderung untuk mengendalikan apa yang akan mereka sampaikan. Berdasarkan variabel kontrol diri dilihat dari jenis kelamin responden, ditemukan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi seberapa tinggi atau rendahnya kontrol diri seseorang. Sementara, kategori usia menyatakan bahwa periode usia stabil membutuhkan kontrol diri yang baik untuk menghadapi tantangan eksternal. Saran bagi generasi Z yang menggunakan TikTok harus berhati-hati dalam penggunaannya dan menghindari mengikuti tren yang berpotensi merugikan serta mengungkapkan hal-hal pribadi. Bagi peneliti selanjutnya, dapat digunakan sebagai landasan atau studi pendahuluan bagi yang ingin meneliti permasalahan yang serupa. Dapat dipertimbangkan juga faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi *self disclosure*. Selain itu, disarankan untuk memperluas kriteria subjek penelitian, tidak hanya terbatas pada generasi Z pengguna TikTok agar didapatkan hasil yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Basuki, P. W. S. L. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Pengguna Facebook. [Skripsi, Universitas Muhammadiyah. Surakarta].
- Budiani, A.N., Magistarina, E. (2023). Kontribusi *Self Control* terhadap *Online Self Disclosure* pada Usia *Emerging Adulthood* Pengguna *Second Account* Instagram. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 7461-7470
- Chaplin, J. P. (2008). Kamus Lengkap Psikologi. PT Raja Grafindo Persada.
- Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan. PT Remaja Rosdakarya.
- Devito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (14th edition). Pearson Education.
- Djindan, S. V. A. (2023). Penerapan Batasan Privasi pada Pengguna Media Sosial Tiktok oleh Perempuan Dewasa Awal (Studi Deskriptif Kualitatif Mengenai Pengguna Media Sosial Tiktok dengan Perilaku *Oversharing*). [Undergraduate thesis, Universitas Pembangunan Jaya].
- Dwi, N.A. (2021). Pengaruh *Self Control* terhadap *Self Disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang].
- Fauziah, A. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok terhadap Pengungkapan Diri (*Self-Disclosure*) Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 10 kota Bekasi. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Febriannur, Rio. R. (2014). Representasi Diskriminasi Etnis Tionghoa Dalam Film Babi Buta Yang Ingin Terbang. *Kanal*, Vol.2 No.2.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Siswa Dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling. *Jurnal Ilmiah*, 33(1), 95-112.
- Gamayanti, W., Mahardianisa., & Syaferi, I. (2018). *Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 (1), 115-130
- Gusti, I. N. J. P. DKK. (2009). Diskriminasi Dan Rasialisme Dalam Film “Australia” (Studi Analisis Semiotika Film Australia). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 7 No.2.
- Hafizh, Muhammad Al. (2016). Rasisme Dalam Masyarakat Pasca Kolonial: Sebuah Analisis Wacana Kritis terhadap Novel-novel Jacqueline Woodson. *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Humaniora*, Vol.XV No.2.
- Hasanah, Mahesti. (2019). Kontestasi Nilai-Nilai Asian dan Hak Asasi Manusia di Indonesia Tahun 1991-1999. *Jurnal PolGov*, Vol. I No.2.
- Janah, F., Putriana, D., & Nulipata, M. (2023). Pengaruh Stress Kerja terhadap Pengungkapan Diri Karyawan Di Media Sosial. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia* 3(1), 11-16. <https://doi.org/10.52436/1.jishi.5>
- Leung, L. (2002). Loneliness, Self-Disclosure, and ICQ (“I Seek You”) Use. *Journal of Cyber Psychology and Behavior*, 5(3), 241-51. <https://doi.org/10.1089/109493102760147240>
- Lustig, M. W., & Koester, J. (2010). *Intercultural Competence Interpersonal Communication Across Cultures*. Pearson Education.
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan antara *Self Control* dengan *Internet Addiction* pada Mahasiswa. *Journal of Educational Psychology* 1(1), 25-30.
- Novitasari, D. U. (2015). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Agresivitas pada Anggota Pencak Silat: Study pada PSHT dan IKS PI Kera Sakti Bojonegoro. [Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang].
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3 (4), 527-540.

- Paramithasari, P. P., & Dewi, E. K. (2013). 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>
- Rinaldi, C. F. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 612-615.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th edition). McGraw-Hill.
- 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>
- Shekarkar, Z., & Gibson, C.L. (2011). Gender Self-Control, and Offending Behaviors Among Latino Youth. *Journal of Contemporary Criminal Justice* 27(1), 63-80. <https://doi.org/10.1177/1043986211402224>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tami, R. (2019). Perbedaan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Jenis Kelamin pada Pengguna Instagram. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].
- Tangney, Baumeister, & Boone. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Taylor, S. E., Peplau, L. E., & Sears, D. O. (2006). *Social psychology* (12th edition). Pearson Education.
- Vilien, L. M. (2021). Studi Fenomenologi: Perilaku Self-Disclosure pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Twitter di Tengah Pandemi Covid 19. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang].
- Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A. L., & Santamoko, R. (2020). *Generasi Z dan Revolusi Industri 4.0*. Pena Persada.
- 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. <https://doi.org/10.21580/jid.v40.2.5834>
- Yong, 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>
- Zubaedi. (2015). *Desain Pendidikan Karakter: Konsepsi dan Aplikasinya dalam Pendidikan*. Prenada Media.

INTERNET

- Amelia W, S. (2022, September 7). Apa arti dari tren medusa di tiktok?. *Ultimagz*. <https://ultimagz.com/lifestyle/apa-arti-dari-tren-medusa/>
- Fitra, K. S. (2023, Februari 21). 109 juta warga indonesia main tikTok, terbanyak kedua di dunia!. *Teknologi Bisnis*. <https://teknologi.bisnis.com/read/20230221/84/1630106/109-juta-warga-indonesia-main-tiktok-terbanyak-kedua-di-dunia>
- Inn. (2021, November 25). 'Ktp challenge' sempat muncul di tiktok, user umbar foto ktp. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20211125111450-185-725878/ktp-challenge-sempat-muncul-di-tiktok-user-umbar-foto-ktp>
- Iskandar. (2020, Agustus 12). Apa yang membuat tiktok disukai generasi z?. *Liputan 6*. <https://www.liputan6.com/teknologi/read/4328268/apa-yang-membuat-tiktok-disukai-generasi-z>

- Itahadiwidjojo, V. (2016, Agustus 13). Remaja dan 'curhatan' di media sosial. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160813063247-256-151124/remaja-dan-curhatan-di-media-sosial>
- Kominfo. (2021, April 18). Penerapan teori penetrasi sosial pada media sosial: Pengaruh pengungkapan jati diri melalui tiktok terhadap penilaian sosial. Kominfo. <https://kominfo.bengkulukota.go.id/penerapan-teori-penetrasi-sosial-pada-media-sosial-pengaruh-pengungkapan-jati-diri-melalui-tiktok-terhadap-penilaian-sosial/>
- MSS media. (2023). How gen z and millennials use social media differently. MSS Media. <https://info.mssmedia.com/blog/how-gen-z-and-millennials-use-social-media-differently>
- Munafarina, H. (2021, Agustus 12). Sejarah dan fakta tentang aplikasi tiktok yang lagi booming. Harian Haluan. <https://www.harianhaluan.com/lifestyle/pr-10817253/sejarah-dan-fakta-tentang-aplikasi-tiktok-yang-lagi-booming>
- Nash, A. (2022, Mei 7). How do you know if you're addicted to tiktok? Here are the signs. Deseret News. <https://www.deseret.com/2022/5/6/23055481/tik-tok-addiction-social-media-mental-health-psychology>
- Pratama, K. R. (2022, Januari 3). TikTok diprediksi jadi medsos terbesar ketiga pada 2022. Kompas Tekno. <https://tekno.kompas.com/read/2022/01/03/08070077/tiktok-diprediksi-jadi-medsos-terbesar-ketiga-pada-2022?page=all>
- Rahmasari, D., Alicia, M. A., Imakulata, M., Retnaning, O., & Bonita, Y. (2022, November 14). Pengaruh 'tiktok' terhadap "kesehatan mental" gen z, apa saja dampaknya?. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang. <https://stikespantiwaluya.ac.id/2022/11/14/pengaruh-tiktok-terhadap-kesehatan-mental-gen-z-apa-saja-dampaknya/>
- Saskia, C. (2023, Februari 14). 15 medsos favorit orang Indonesia, nomor 1 bukan instagram. Kompas. <https://tekno.kompas.com/read/2023/02/14/10300097/15-medsos-favorit-orang-indonesia-nomor-1-bukan-instagram?page=all>