Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

Self-Disclosure di Aplikasi X: Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri pada Generasi Z di Karawang

Desvina Nurulita[1], Wina Lova Riza[2], Mohammad Iqbal[3]
[1,2,3]Universitas Buana Perjuangan Karawang
ps22.desvinanurulita@mhs.ubpkarawang.ac.id[1], wina.lova@ubpkarawang.ac.id[2], mohammad.iqbal@ubpkarawang.ac.id[3]

ABSTRACT

The high intensity of social media use among Generation Z provides a space for the emergence of self-disclosure, which refers to the tendency of individuals to disclose personal information, thoughts, and feelings through social media. This behavior can be influenced by various psychological factors, including loneliness and self-control. This study aims to examine the effects of loneliness and self-control on self-disclosure among Generation Z users of the X application in Karawang. This study employed a quantitative approach with a causal research design. The participants consisted of 205 Generation Z individuals aged 18–27 years who resided in Karawang and used the X application. The sampling technique used was convenience sampling. Data were collected using the Revised Self-Disclosure Scale (RSDS), UCLA Loneliness Scale Version 3, and Brief Self-Control Scale (BSCS), and were analyzed using multiple linear regression with the assistance of SPSS version 26. The results showed that loneliness and self-control simultaneously had a significant effect on self-disclosure. Partially, loneliness had a significant negative effect on self-disclosure, while self-control had a significant positive effect on self-disclosure. The coefficient of determination (R^2) of 0.782 indicates that loneliness and self-control jointly contributed 78.2% to self-disclosure, while the remaining 21.8% was influenced by other variables not examined in this study. Thus, loneliness and self-control play a role in influencing self-disclosure among Generation Z users of the X application in Karawang.

Keywords : Loneliness, Self-control, Self-disclosure, Generation Z, X Application.

ABSTRAK

Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada Generasi Z memberikan ruang bagi munculnya perilaku *self-disclosure*, yaitu kecenderungan individu untuk mengungkapkan informasi pribadi, pikiran, dan perasaan melalui media sosial. Perilaku tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, di antaranya kesepian dan kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Partisipan penelitian berjumlah 205 Generasi Z berusia 18–27 tahun yang berdomisili di Karawang dan menggunakan aplikasi X. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS), UCLA *Loneliness Scale Version* 3, dan *Brief Self-Control Scale* (BSCS), kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian dan kontrol diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *self-disclosure*. Secara parsial, kesepian berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *self-disclosure*, sedangkan kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-disclosure*. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,782 menunjukkan bahwa kesepian dan kontrol diri secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 78,2% terhadap *self-disclosure*, sedangkan sisanya sebesar 21,8% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dibahas dalam

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

penelitian ini. Dengan demikian, kesepian dan kontrol diri berperan dalam memengaruhi *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang.

Kata kunci: Kesepian, Kontrol diri, *Self-disclosure*, Generasi Z, Aplikasi X.

PENDAHULUAN

Generasi Z adalah generasi pertama yang sedari usia muda telah banyak tersedia beragam teknologi di sekitarnya yang dapat mereka gunakan dengan mudah (Ahmed dalam Pramesti & Dewi, 2022). Kemajuan teknologi seperti tablet, telepon pintar, hingga media sosial menyebabkan Generasi Z menjadi terbiasa untuk melakukan interaksi dan komunikasi di dunia yang dapat terhubung setiap saat (Turner dalam Pramesti & Dewi, 2022). Menurut Singh (dalam Pramesti & Dewi, 2022), Generasi Z mempunyai karakter yang lebih menggemari teknologi, lebih cerdas, lebih fleksibel, lebih terbuka pada perbedaan budaya, serta lebih terhubung secara umum di media sosial.

Data terkait sebaran usia pengguna internet juga diketahui bahwa pengguna dengan rentang usia 15–24 tahun menjadi rentang usia pengguna yang paling banyak menggunakan internet, dengan rata-rata pengguna mengakses internet untuk melakukan komunikasi dan menggunakan media sosial (Milana dalam Pramesti & Dewi, 2022). Oleh karena itu, dari adanya dominasi segmen usia pengguna internet tersebut, diketahui bahwa usia tersebut masuk dalam rentang Generasi Z yang lahir pada tahun 1997 hingga 2010 (Putra dalam Pramesti & Dewi, 2022).

X atau yang dulunya disebut Twitter merupakan platform *microblogging*, yakni sebuah blog sederhana yang di dalamnya pengguna dapat mengunggah sesuatu berupa teks, foto, maupun video. Penyampaian pesan dalam X disebut dengan *tweet*, sedangkan pengguna X disebut dengan *tweeps* (Mardiana & Zi'ni dalam Pramesti & Dewi, 2022). Berbagai fitur yang disediakan oleh X memudahkan penggunanya dalam menggunakan media sosial ini, seperti fitur *Tweet* dan *Direct Message* (DM) yang dapat digunakan untuk melakukan percakapan, berbagi gambar, ataupun berbagi informasi lainnya.

Karakteristik tersebut menjadikan aplikasi X sebagai ruang bagi pengguna untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya sehingga banyak dimanfaatkan oleh Generasi Z sebagai media untuk melakukan *self-disclosure* (Handoko & Rochmania, 2025). Berdasarkan laporan DataReportal (2025), pengguna aplikasi X didominasi oleh kelompok usia 25–34 tahun (36,6%) dan 18–24 tahun (34,2%), yang menunjukkan bahwa Generasi Z merupakan salah satu kelompok pengguna dominan aplikasi X. Selain digunakan sebagai sarana memperoleh informasi, Generasi Z juga memanfaatkan aplikasi X untuk melakukan aktivisme, menyampaikan pendapat, dan mengekspresikan diri melalui media sosial (Setianingsih, 2025; Wisesa, 2023).

Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

Fenomena *self-disclosure* pada Generasi Z di X juga terlihat dalam penelitian Dewi dan Delliana (2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z melakukan *self-disclosure* melalui Twitter dalam bentuk emosi, kegundahan, pemikiran, dan kesedihan. Para informan merasa lebih ekspresif ketika melakukan pengungkapan diri melalui tulisan di Twitter dan merasakan kelegaan setelah menyampaikan hal-hal yang mereka pikirkan atau rasakan. Selain itu, respons berupa *reply* dari pengguna lain juga memberikan dukungan kepada informan.

Fenomena tersebut juga didukung oleh penelitian Pramesti dan Dewi (2022) yang melibatkan 335 Generasi Z pengguna Twitter berusia 12–27 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anonimitas berpengaruh signifikan terhadap *self-disclosure* pada Generasi Z di Twitter, dengan koefisien korelasi sebesar 0,373. Temuan tersebut menunjukkan bahwa anonimitas berkaitan dengan kecenderungan Generasi Z dalam melakukan pengungkapan diri di Twitter.

Selain itu, penelitian Handoko dan Rochmaniah (2024) terhadap tujuh akun X milik Generasi Z berusia 21–22 tahun menunjukkan bahwa para informan secara aktif melakukan *self-disclosure* melalui unggahan *tweet*. Unggahan tersebut mencakup fungsi ekspresi, penjernihan diri, keabsahan sosial, kendali sosial, dan perkembangan hubungan, dengan fungsi ekspresi sebagai fungsi yang paling menonjol. Dari tujuh informan, lima berada pada *hidden area*, satu berada pada *open area*, dan satu berada pada *blind area*. Intensitas unggahan *tweet* para informan juga dinilai cukup tinggi, yang menunjukkan bahwa X digunakan sebagai media untuk melakukan *self-disclosure*.

Self-disclosure merupakan proses pengungkapan informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain. Menurut Wheeless dan Grotz (dalam Maharani dkk., 2025), *self-disclosure* merupakan tindakan individu dalam mengomunikasikan informasi pribadi kepada orang lain. Berdasarkan konsep yang dikembangkan oleh Wheeless dan Grotz, *self-disclosure* terdiri atas lima aspek, yaitu jumlah informasi yang diungkapkan *(amount)*, *)* isi pengungkapan yang bersifat positif maupun negative (*valence*), kejujuran dan ketepatan informasi yang disampaikan (*honesty and accuracy*), kesadaran atau tujuan dalam mengungkapkan informasi *(intention*), serta tingkat kedalaman atau keintiman informasi yang diungkapkan *(depth or intimacy*). Kelima aspek tersebut menunjukkan bahwa *self-disclosure* tidak hanya berkaitan dengan banyaknya informasi yang dibagikan, tetapi juga mencakup kualitas, tujuan, dan kedalaman informasi yang disampaikan kepada orang lain.

Berdasarkan hasil pra-penelitian melalui penyebaran kuesioner kepada 30 responden, ditemukan kecenderungan *self-disclosure* pada pengguna aplikasi X. Aspek *amount* ditemukan pada 24 responden (80%), yang ditandai dengan kebiasaan membagikan aktivitas, pendapat, atau pengalaman pribadi melalui unggahan di aplikasi X. Aspek *valence* ditemukan pada 22 responden (73,3%), yang menunjukkan bahwa responden cenderung mengungkapkan perasaan maupun pengalaman, baik yang bersifat positif maupun negatif. Aspek *honesty and accuracy* ditemukan pada 25 responden (83,3%), yang menggambarkan bahwa sebagian

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

besar responden mengungkapkan informasi sesuai dengan kondisi atau perasaan yang sebenarnya. Selanjutnya, aspek *intention* ditemukan pada 21 responden (70%), yang menunjukkan bahwa responden secara sadar memiliki tujuan tertentu ketika membagikan informasi pribadi, seperti mencari dukungan, berbagi pengalaman, atau memperoleh tanggapan dari pengguna lain. Sementara itu, aspek *depth or intimacy* ditemukan pada 20 responden (66,7%), yang menunjukkan bahwa sebagian responden bersedia mengungkapkan informasi yang bersifat lebih pribadi di aplikasi X.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa Generasi Z pengguna aplikasi X memiliki kecenderungan untuk melakukan *self-disclosure* dalam bentuk pengungkapan aktivitas, pendapat, perasaan, pengalaman, maupun informasi yang lebih pribadi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa Generasi Z menggunakan X (Twitter) sebagai ruang untuk mengungkapkan emosi, kegundahan, pemikiran, dan pengalaman pribadi (Dewi & Delliana, 2020). Dengan demikian, *self-disclosure* dalam penelitian ini dipahami dalam konteks penggunaan aplikasi X, yaitu keterbukaan individu dalam membagikan informasi mengenai dirinya melalui unggahan dan interaksi di *platform* tersebut. Tingginya kecenderungan *self-disclosure* menjadi penting untuk dikaji karena pengungkapan informasi pribadi secara berlebihan di media sosial dapat meningkatkan risiko privasi pengguna (Pramesti & Dewi, 2022).

Berdasarkan berbagai penelitian, perilaku *self-disclosure* dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti harga diri (*self-esteem*), kesepian (*loneliness*), kepribadian (*personality*), kecemasan sosial (*social anxiety*), dan emosi negatif (*negative emotions*) (Karna & Ediati, 2023). Di antara faktor-faktor tersebut, kesepian menjadi salah satu faktor yang penting untuk dikaji karena penelitian terdahulu menunjukkan adanya hasil yang berbeda mengenai hubungan antara kesepian dan *self-disclosure*. Beberapa penelitian menemukan hubungan positif, sedangkan penelitian lainnya menemukan hubungan negatif. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kesepian dan *self-disclosure* belum konsisten sehingga perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada Generasi Z pengguna aplikasi X.

Kesepian merupakan perasaan subjektif yang muncul akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki (Russell dalam Wulandari & Gina, 2025). Menurut Russell (dalam Harwanto dkk., 2025), kesepian terdiri atas tiga aspek, yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Aspek *personality* berkaitan dengan karakteristik individu yang memengaruhi munculnya perasaan kesepian. Aspek *social desirability* menggambarkan kebutuhan individu untuk memiliki hubungan sosial yang memuaskan serta diterima oleh lingkungan. Sementara itu, aspek *depression* berkaitan dengan perasaan sedih, hampa, dan kecewa yang muncul akibat kurang terpenuhinya hubungan sosial yang diharapkan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Asari dan Mukhoyyaroh (2024) menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-*

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

disclosure pada pengguna media sosial X. Semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan individu, semakin tinggi pula kecenderungan individu melakukan *self-disclosure* di media sosial. Selanjutnya, penelitian Hartanti dkk. (2025) pada pengguna Instagram menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan *self-disclosure*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kedua variabel saling berkaitan, sehingga perubahan tingkat kesepian dapat memengaruhi kecenderungan individu dalam melakukan *self-disclosure* di media sosial. Penelitian Wulandari dan Gina (2025) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *self-disclosure* pada dewasa awal pengguna media sosial Instagram, di mana semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi pula kecenderungan individu melakukan *self-disclosure* melalui media sosial. Namun, hasil yang berbeda ditemukan oleh Hidayah dkk. (2026), yang menemukan bahwa kesepian berhubungan negatif dan signifikan dengan *self-disclosure* pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram, sehingga individu yang mengalami tingkat kesepian lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *self-disclosure* yang lebih rendah.

Selain kesepian, kontrol diri juga merupakan faktor yang dapat memengaruhi *self-disclosure*. Individu dengan kontrol diri yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengendalikan perilaku, mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan, serta mengatur pengambilan keputusan sebelum melakukan suatu tindakan (Averill dalam Ghufron & Risnawita, 2010). Dalam konteks *self-disclosure*, kemampuan tersebut dapat membantu individu menentukan informasi yang akan dibagikan, mempertimbangkan situasi dan tujuan pengungkapan, serta menyesuaikan informasi yang disampaikan dengan kondisi sosial yang dihadapi. Dengan demikian, kontrol diri tidak selalu berarti mengurangi *self-disclosure*, tetapi dapat membantu individu melakukan pengungkapan diri secara lebih terarah, tepat, dan bertanggung jawab.

Menurut Tangney dkk. (dalam Lestari dkk. 2023), kontrol diri terdiri atas lima aspek, yaitu *self-discipline*, *deliberate/non-impulsive, healthy habits, work ethic,* dan *reliability*. *Self-discipline* mengacu pada kemampuan individu untuk tetap disiplin dan fokus dalam menyelesaikan tugas. *Deliberate/non-impulsive* merupakan kemampuan individu untuk mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak sehingga tidak mudah bertindak secara impulsif. *Healthy habits* berkaitan dengan kemampuan individu membentuk kebiasaan yang sehat dan menghindari perilaku yang merugikan. *Work ethic* menggambarkan kemampuan individu untuk bekerja secara tekun, bertanggung jawab, dan konsisten dalam menyelesaikan tugas. Sementara itu, *reliability* menunjukkan kemampuan individu dalam merencanakan serta mengatur perilaku secara konsisten untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Luchy dkk. (2023) menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap *self-disclosure* pada remaja pengguna TikTok. Temuan tersebut didukung oleh Budiani dan Magistarina (2023)

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

yang menemukan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap *online self-disclosure* pada pengguna *second account* Instagram. Selanjutnya, penelitian Nawangsari dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna TikTok.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-disclosure* dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu kesepian dan kontrol diri. Kesepian dapat memengaruhi kecenderungan individu dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadinya, sedangkan kontrol diri berperan dalam membantu individu mengelola proses pengungkapan diri sehingga informasi yang dibagikan lebih selektif, sesuai dengan situasi, serta mempertimbangkan konsekuensi dari pengungkapan tersebut.

Penelitian mengenai kesepian, kontrol diri, dan *self-disclosure* telah banyak dilakukan, baik dengan mengkaji hubungan maupun pengaruh antarvariabel secara terpisah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan dengan *self-disclosure*, tetapi hasil penelitian terdahulu menunjukkan arah hubungan yang berbeda. Sebagian penelitian menemukan bahwa kesepian berkaitan dengan peningkatan *self-disclosure*, sedangkan penelitian lainnya menunjukkan bahwa kesepian justru berkaitan dengan rendahnya *self-disclosure*. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kesepian dan *self-disclosure* masih belum konsisten dan perlu dikaji lebih lanjut pada karakteristik pengguna media sosial yang berbeda. Di sisi lain, kontrol diri juga diketahui berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur perilaku dan mempertimbangkan konsekuensi sebelum melakukan pengungkapan diri di media sosial. Namun, penelitian yang menguji kesepian dan kontrol diri secara bersamaan sebagai faktor yang memengaruhi *self-disclosure*, khususnya pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang, masih terbatas. Kondisi tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian ini untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran kesepian dan kontrol diri terhadap *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang.

Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut: (H1) terdapat pengaruh kesepian dan kontrol diri secara simultan terhadap *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang, (H2) terdapat pengaruh kesepian secara parsial terhadap *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang, dan (H3) terdapat pengaruh kontrol diri secara parsial terhadap *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Menurut Sugiyono (2025), metode kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis melalui analisis statistik, sedangkan desain kausalitas bertujuan mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kesepian (X1) dan kontrol diri (X2),

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

sedangkan variabel dependennya adalah *self-disclosure* (Y). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear berganda karena melibatkan dua variabel independen dan satu variabel dependen.

Partisipan dalam penelitian ini adalah Generasi Z berusia 18–27 tahun yang menggunakan aplikasi X di Karawang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *convenience sampling*, yaitu teknik pemilihan responden berdasarkan kemudahan peneliti dalam mengakses dan memperoleh responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi laki-laki dan perempuan yang termasuk Generasi Z berusia 18–27 tahun, berdomisili di Karawang, serta menggunakan aplikasi X.

Populasi dalam penelitian ini tidak diketahui secara pasti karena jumlah Generasi Z berusia 18–27 tahun yang menggunakan aplikasi X dan berdomisili di Karawang tidak tersedia dalam data populasi yang spesifik. Selain itu, jumlah pengguna aplikasi X bersifat dinamis karena pengguna dapat bertambah maupun berkurang dari waktu ke waktu. Batas usia 18–27 tahun yang digunakan dalam penelitian juga menyebabkan komposisi kelompok usia sasaran dapat berubah dari waktu ke waktu seiring bertambahnya usia individu. Oleh karena itu, jumlah populasi sasaran penelitian sulit ditentukan secara pasti pada waktu penelitian dilakukan. Penentuan ukuran sampel selanjutnya dilakukan menggunakan rumus Cohen. Berdasarkan hasil perhitungan, jumlah sampel minimum yang diperlukan adalah 204 responden. Penelitian ini memperoleh 205 responden yang memenuhi karakteristik penelitian, sehingga jumlah tersebut telah memenuhi kebutuhan sampel minimal.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis untuk mengukur variabel yang diteliti. Skala *self-disclosure* yang digunakan adalah *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) yang dikembangkan oleh Wheeless dan Grotz (1976). Instrumen ini terdiri atas 18 aitem yang mengukur lima aspek, yaitu *intent to disclose, amount of disclosure, positive-negative nature of disclosure, general depth-control of disclosure,* dan *honesty-accuracy of disclosure*. Skala diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia melalui proses *forward translation***,** *back translation,* dan *expert judgement* untuk memastikan kesetaraan makna dan kesesuaian isi. Instrumen kemudian diuji coba kepada 64 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi penelitian. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan menggunakan JASP. Validitas dianalisis menggunakan *item-rest correlation* dengan kriteria penerimaan aitem ≥ 0,30. Hasil analisis menunjukkan seluruh aitem valid dengan nilai *item-rest correlation* berkisar antara 0,327–0,776. Reliabilitas dianalisis menggunakan *Cronbach's Alpha* dan diperoleh nilai sebesar 0,939. Nilai tersebut termasuk dalam kategori reliabilitas sangat tinggi, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat baik. Responden memberikan jawaban menggunakan skala Likert empat poin, yaitu skor 1 (sangat tidak sesuai), skor 2 (tidak sesuai), skor 3 (sesuai), dan skor 4 (sangat sesuai). Salah satu contoh aitemnya adalah "Ketika saya ingin mengungkapkan diri, apa yang saya ungkapkan

Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

selalu mencerminkan diri saya yang sebenarnya secara akurat*."* Skala ini memuat aitem *favorable* dan *unfavorable*, dengan skor terbalik pada aitem *unfavorable*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesepian adalah *UCLA Loneliness Scale Version* **3** yang dikembangkan oleh Russell (1996). Instrumen ini terdiri atas 20 aitem yang mengukur tingkat kesepian individu. Skala diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia melalui proses *forward translation, back translation,* dan *expert judgement* untuk memastikan kesetaraan makna dan kesesuaian isi. Instrumen kemudian diuji coba kepada 64 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi penelitian. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan menggunakan JASP. Validitas dianalisis menggunakan *item-rest correlation* dengan kriteria penerimaan aitem ≥ 0,30. Hasil analisis menunjukkan seluruh aitem valid dengan nilai *item-rest correlation* berkisar antara 0,722–0,903. Reliabilitas dianalisis menggunakan *Cronbach's Alpha* dan diperoleh nilai sebesar 0,977. Nilai tersebut termasuk dalam kategori reliabilitas sangat tinggi, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat baik. Responden memberikan jawaban menggunakan skala Likert empat poin, yaitu skor 1 (tidak pernah), skor 2 (jarang), skor 3 (kadang-kadang), dan skor 4 (selalu). Salah satu contoh aitemnya adalah *"*Seberapa sering Anda merasa kurang memiliki teman untuk menemani atau berbagi*?"* Skala ini memuat aitem *favorable* dan *unfavorable*, dengan skor terbalik pada aitem *unfavorable*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kontrol diri adalah *Brief Self-Control Scale* (BSCS). Skala ini diadopsi oleh peneliti dari versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi oleh Arifin dan Milla (2020), yang dikembangkan berdasarkan *Brief Self-Control Scale* oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004). Instrumen ini terdiri atas 10 aitem yang mengukur dua dimensi, yaitu *inhibition* dan *initiation*. Responden memberikan jawaban menggunakan skala Likert lima poin yaitu skor 1 (sangat tidak sesuai), Skor 2 (tidak sesuai), skor 3 (kadang-kadang), skor 4 (sesuai), dan skor 5 (sangat sesuai). Berdasarkan penelitian Arifin dan Milla (2020), Instrumen ini memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,81. Nilai tersebut termasuk dalam kategori sangat tinggi, sehingga instrumen memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Setelah data terkumpul, hipotesis penelitian diuji menggunakan analisis regresi linear berganda sebagai metode pengujian hipotesis untuk mengetahui pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap *self-disclosure*, baik secara simultan maupun parsial, pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Kabupaten Karawang. Sebelum dilakukan analisis regresi linear berganda, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan data yang digunakan memenuhi standar yang ditetapkan. Selain itu, koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kontribusi yang diberikan oleh variabel kesepian dan kontrol diri terhadap *self-disclosure*.

Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menyajikan hasil analisis data yang diperoleh dari 205 responden Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang. Data penelitian dikumpulkan melalui penyebaran instrumen penelitian secara daring menggunakan *Google Forms*. Analisis diawali dengan penyajian karakteristik demografis responden untuk memberikan gambaran umum mengenai profil partisipan penelitian.

Tabel 1. Hasil Demografi Responden

Kriteria	Keterangan	Total	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	42	20.49%
	Perempuan	163	79.51%
	Total	205	100.00%
Usia	18-21 Tahun	64	31.22%
	22-24 Tahun	121	59.02%
	25-27 Tahun	20	9.76%
	Total	205	100.00%
Lama Menggunakan Aplikasi X	< 1 tahun	16	7.80%
	1–3 tahun	49	23.90%
	4–6 tahun	90	43.90%
	> 6 tahun	50	24.39%
	Total	205	100.00%
Intensitas Penggunaan Aplikasi X per Hari	< 1 jam	48	23.41%
	1–3 jam	101	49.27%
	4–6 jam	47	22.93%
	> 6 jam	9	4.39%
	Total	205	100.00%
Frekuensi Mengakses Aplikasi X	1–3 kali sehari	62	30.24%
	4–6 kali sehari	83	40.49%
	7–10 kali sehari	40	19.51%
	> 10 kali sehari	20	9.76%
	Total	205	100.00%

Berdasarkan Tabel diatas diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 163 orang (79,51%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 42 orang (20,49%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 22–24 tahun, yaitu sebanyak 121 orang (59,02%), diikuti

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

responden berusia 18–21 tahun sebanyak 64 orang (31,22%), dan 25–27 tahun sebanyak 20 orang (9,76%). Berdasarkan lama menggunakan aplikasi X, mayoritas responden telah menggunakan aplikasi X selama 4–6 tahun, yaitu sebanyak 90 orang (43,90%), diikuti lebih dari 6 tahun sebanyak 50 orang (24,39%), 1–3 tahun sebanyak 49 orang (23,90%), dan kurang dari 1 tahun sebanyak 16 orang (7,80%). Berdasarkan intensitas penggunaan aplikasi X per hari, sebagian besar responden menggunakan aplikasi X selama 1–3 jam per hari, yaitu sebanyak 101 orang (49,27%), diikuti kurang dari 1 jam sebanyak 48 orang (23,41%), 4–6 jam sebanyak 47 orang (22,93%), dan lebih dari 6 jam sebanyak 9 orang (4,39%). Sementara itu, berdasarkan frekuensi mengakses aplikasi X, mayoritas responden mengakses aplikasi X sebanyak 4–6 kali sehari, yaitu 83 orang (40,49%), diikuti 1–3 kali sehari sebanyak 62 orang (30,24%), 7–10 kali sehari sebanyak 40 orang (19,51%), dan lebih dari 10 kali sehari sebanyak 20 orang (9,76%). Secara keseluruhan, karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan berusia 22–24 tahun yang telah menggunakan aplikasi X selama 4–6 tahun, dengan intensitas penggunaan 1–3 jam per hari dan frekuensi akses 4–6 kali sehari.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 26. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

Asymp. Sig. (2-tailed)	α	Interpretasi
0,065	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel di atas, dilihat dari nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu 0,065 dimana nilai p > α atau 0,065 > 0.05, sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal dan sehingga syarat terpenuhi untuk dilakukan uji parametric. Uji asumsi berikutinya yaitu uji linearitas, yang ditunjukan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Self-disclosure* kesepian	Between Groups	(combined)	2335.101	39	59.874	3.498	.000
		Linearity	1573.640	1	1573,640	91.928	.000
		Deviation from Linearity	761.461	38	20.038	1.171	.248
		Within Groups	2824.489	165			
		Total	5159.590	204			

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel di atas, diketahui bahwa hubungan antara kesepian dengan *self-disclosure* memiliki nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,248 > 0,05. Karena nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kesepian dan *self-disclosure* bersifat linear.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Self-disclosure* kontrol diri	Between Groups	(combined)	4030.822	18	223.935	36.900	.000
		Linearity	3944,256	1	3944.256	649.940	.000
		Deviation from Linearity	86.566	17	5.092	.839	.646
		Within Groups	1128.768	186	6.069		
		Total	5159.590	204			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel di atas, diketahui bahwa hubungan antara kontrol diri dengan *self-disclosure* memiliki nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,646 > 0,05. Karena nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan *self-disclosure* bersifat linear. Analisis regresi adalah teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengevaluasi hipotesis, dan hasilnya ditampilkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Uji Analisis Regresi Linear Berganda

Model		Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
1	Regression	4033.909	2	2016.955	361.936	0,000
	Residual	1125.681	202	5.573		
	Total	5159.580	204			

Berdasarkan hasil uji simultan diperoleh nilai F sebesar 361,936 dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian dan kontrol diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang.

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa secara simultan kesepian dan kontrol diri berpengaruh terhadap *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang, yang mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama berperan dalam menjelaskan variasi *self-disclosure*. Analisis

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

dilanjutkan dengan uji parsial untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Parsial

Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	19.636	2.305		8.519	.000
	Kesepian	-.096	0,024	-.152	-4.011	.000
	Kontrol diri	1.228	0,058	.798	21.012	.000

Berdasarkan hasil uji parsial mengungkapkan bahwa kesepian (X1) memiliki nilai $p < 0,05$ (nilai signifikansi 0,000). Kriteria yang digunakan menunjukkan bahwa Ha2 diterima dan H02 ditolak, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan kesepian (X1) terhadap *self-disclosure* (Y). Demikian pula, variabel kontrol diri (X2) memiliki nilai $p < 0,05$ (nilai signifikansi 0,000), sehingga Ha3 diterima dan H03 ditolak. Hal ini berarti kontrol diri (X2) juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *self-disclosure* (Y). Dengan demikian, kedua variabel independen tersebut memberikan pengaruh parsial yang signifikan terhadap *self-disclosure* (Y). Berikut persamaan regresi yang diperoleh:

$$Y = 19,636 - 0,096X1 + 1,228X2$$

Angka konstanta sebesar 19,636 menunjukkan nilai *self-disclosure* ketika variabel kesepian dan kontrol diri berada pada nilai nol atau dalam kondisi tidak diperhitungkan. Koefisien regresi untuk kesepian bernilai negatif sebesar −0,096, yang berarti semakin tinggi kesepian, maka *self-disclosure* cenderung menurun. Sebaliknya, semakin rendah kesepian, maka *self-disclosure* cenderung meningkat. Sementara itu, koefisien regresi untuk kontrol diri bernilai positif sebesar 1,228, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, maka *self-disclosure* cenderung meningkat, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri, maka *self-disclosure* cenderung menurun.

Tabel 7. Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R^2	Adjuster R^2	Std. Error
Kesepian Kontrol Diri	0,884	0,782	0,780	2,361

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda pada Tabel di atas, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,782. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kesepian dan kontrol diri secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 78,2% terhadap variasi *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang. Adapun sebesar 21,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya dilakukan analisis

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

koefisien determinasi parsial untuk mengetahui besarnya kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel *self-disclosure*.

Tabel 8. Uji Koefisien Determinasi Parsial (Zero Order x Beta)

Variabel	Beta	Zero Order	Zero Order X Beta	%
Kesepian	-0,152	-0,552	0,083904	8,39%
Kontrol Diri	0,798	0,874	0,697452	69,75%

Berdasarkan hasil analisis, kesepian memberikan kontribusi sebesar 8,39%, sedangkan kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 69,75% terhadap *self-disclosure*. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan kesepian dalam menjelaskan variasi *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang. Nilai kontribusi tersebut diperoleh dari perkalian *standardized beta* dengan korelasi *zero-order*, yang dapat digunakan untuk melihat kontribusi relatif masing-masing prediktor dalam model regresi.

Besarnya kontribusi kontrol diri menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dan mempertimbangkan tindakan memiliki peran yang lebih kuat dalam *self-disclosure* dibandingkan kondisi kesepian pada penelitian ini. Sementara itu, kontribusi kesepian yang lebih kecil menunjukkan bahwa kesepian tetap memiliki peran, tetapi bukan faktor yang paling dominan dalam model penelitian. Jadi, kesepian tetap berpengaruh, tetapi kontrol diri lebih besar kontribusinya terhadap *self-disclosure*. Selanjutnya, analisis dilanjutkan dengan uji kategorisasi untuk mengelompokkan responden berdasarkan tingkat atribut yang diukur.

Tabel 9. Uji Kategorisasi *Self-disclosure*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	95	46,34%
Tinggi	110	53,66%
Total	205	100,00%

Mayoritas responden memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi, yaitu sebanyak 110 responden atau 53,66%, sedangkan 95 responden atau 46,34% berada pada kategori rendah. Artinya, sebagian besar responden memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi dalam mengungkapkan informasi, pikiran, maupun perasaan melalui aplikasi X.

Tabel 10. Uji Kategorisasi kesepian

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	117	57,07%
Tinggi	88	42,93%
Total	205	100,00%

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

Mayoritas responden memiliki tingkat kesepian yang rendah, yaitu sebanyak 117 responden atau 57,07%, sedangkan 88 responden atau 42,93% berada pada kategori tinggi. Artinya, sebagian besar responden cenderung memiliki tingkat kesepian yang rendah, sehingga tidak sering merasakan perasaan terisolasi, kesendirian, atau kurangnya hubungan sosial yang bermakna.

Tabel 11. Uji Kategorisasi Kontrol Diri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	102	50,24%
Tinggi	103	49,76%
Total	205	100,00%

Mayoritas responden memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi, yaitu sebanyak 103 responden atau 50,24%, sedangkan 102 responden atau 49,76% berada pada kategori rendah. Artinya, sebagian besar responden memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan penggunaan aplikasi X.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *self-disclosure*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fauzi dan Budiyani (2024) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-disclosure* dan kesepian pada dewasa awal. Temuan serupa juga ditemukan oleh Hidayah dkk. (2026) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dan *self-disclosure* pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram. Hidayah dkk. (2026) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat kesepian yang tinggi cenderung memiliki tingkat keterbukaan diri yang lebih rendah karena merasa kurang aman secara emosional untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadinya kepada orang lain.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *self-disclosure* dapat dijelaskan melalui karakteristik hubungan interpersonal yang mendasari proses pengungkapan diri. *Self-disclosure* membutuhkan adanya rasa aman, kepercayaan, dan kedekatan agar individu bersedia mengungkapkan informasi mengenai dirinya. Individu yang mengalami kesepian cenderung mengalami keterbatasan dalam hubungan sosial yang bermakna sehingga dapat menjadi lebih berhati-hati dalam mengungkapkan diri. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kecenderungan *self-disclosure* menjadi lebih rendah. Penjelasan ini didukung oleh Solano dkk. (1982) yang menemukan bahwa individu yang lebih kesepian cenderung menunjukkan kurangnya pengungkapan diri yang intim. Temuan serupa juga ditemukan oleh Leung (2002) dalam konteks komunikasi online, yaitu semakin tinggi kesepian, semakin rendah beberapa aspek *self-disclosure* dalam interaksi *online*.

Temuan tersebut juga dapat dipahami berdasarkan karakteristik aplikasi X sebagai media sosial berbasis teks yang memberikan ruang bagi Generasi Z untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui tulisan. Dewi dan Delliana (2020)

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

menunjukkan bahwa Generasi Z melakukan *self-disclosure* di aplikasi X dalam bentuk emosi, kegundahan, pemikiran, dan kesedihan. Pengungkapan diri tersebut dapat memberikan rasa lega serta memungkinkan individu memperoleh dukungan dari pengguna lain melalui *reply*. Selain itu, adanya rasa percaya dan kedekatan dengan pengguna lain membuat individu merasa lebih aman dalam melakukan *self-disclosure*.

Dalam penelitian ini, mayoritas Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang memiliki tingkat kesepian yang rendah, yaitu sebanyak 117 responden atau 57,07%, sedangkan 88 responden atau 42,93% berada pada kategori tinggi. Sementara itu, tingkat *self-disclosure* mayoritas berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 110 responden atau 53,66%, sedangkan 95 responden atau 46,34% berada pada kategori rendah. Kondisi tersebut sejalan dengan arah hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini, yaitu tingkat kesepian yang lebih rendah diikuti oleh kecenderungan *self-disclosure* yang lebih tinggi.

Selain kesepian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-disclosure*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Budiani dan Magistarina (2023), Luchy dkk. (2023), serta Nawangsari dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan maupun pengaruh yang signifikan terhadap *self-disclosure*. Individu dengan kontrol diri yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengendalikan perilaku, mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya, serta mengelola proses pengambilan keputusan. Dalam konteks *self-disclosure*, kemampuan tersebut membantu individu menentukan informasi yang layak dibagikan, waktu yang tepat untuk mengungkapkannya, serta kepada siapa informasi tersebut disampaikan sehingga pengungkapan diri dilakukan secara lebih selektif dan bertanggung jawab.

Dalam penelitian ini, mayoritas responden memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi, yaitu sebanyak 103 responden atau 50,24%, sedangkan 102 responden atau 49,76% berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan perilaku dan mempertimbangkan konsekuensi dari pengungkapan diri di media sosial. Dalam model penelitian ini, kontrol diri memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap *self-disclosure* dibandingkan kesepian. Kesepian memberikan kontribusi sebesar 8,39%, sedangkan kontrol diri sebesar 69,75%. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan variabel yang lebih dominan dalam menjelaskan *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang.

Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan variabel yang lebih dominan dalam menjelaskan *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Yu (2014) yang menemukan bahwa kontrol diri merupakan prediktor kuat terhadap *self-disclosure* di media sosial. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri mampu menjelaskan 73% variasi *self-disclosure*. Hasil serupa juga ditemukan oleh Nawangsari dkk.

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

(2024) pada Generasi Z pengguna TikTok, yang menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap *self-disclosure* dengan kontribusi sebesar 56,9%. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam menentukan perilaku *self-disclosure* pada pengguna media sosial.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesepian dan kontrol diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna aplikasi X di Karawang. Secara parsial, kesepian terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *self-disclosure*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin rendah kecenderungan individu dalam melakukan *self-disclosure*. Sebaliknya, kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-disclosure*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri, semakin tinggi pula kecenderungan individu melakukan *self-disclosure* secara tepat, adaptif, dan bertanggung jawab.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *self-disclosure*, seperti harga diri, kepercayaan interpersonal, kecemasan sosial, dukungan sosial, atau intensitas penggunaan media sosial. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat melibatkan responden yang lebih beragam, memperluas wilayah penelitian, atau menggunakan platform media sosial lain sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self-disclosure*.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial, 18*(2), 179–195. https://doi.org/10.7454/jps.2020.18

Arsyanda, D. N., Rodiah, S., & Rohman, A. S. (2025). Peran akun autobase x (twitter) dalam memenuhi kebutuhan informasi followers. *Pustaka Karya: Jurnal Ilmiah Ilmu Perpustakaan dan Informasi, 13*(1), 233–241. https://doi.org/10.18592/pk.v13i1.15927

Asari, M, N., & Mukhoyyaroh, T. (2024). The impact of loneliness and anonymity on self-disclosure among social media x users*. Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *19*(1), 32–41. https://doi.org/10.32734/psikologia.v19i1.15271

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. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5729

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

Dewi, A. P., & Delliana, S. (2020). Self-disclosure generasi z di twitter. *Ekspresi dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi, 3*(1), 62–69. https://doi.org/10.33822/jep.v3i1.1526

Fauzi, M. R., & Budiyani, K. (2024). Hubungan antara self-disclosure dengan kesepian pada dewasa awal. *Prosiding Seminar Nasional 2024 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 569–577.

Ghufron, M. N., & Risnawita S., R. (2010). Teori-teori psikologi. Ar-Ruzz Media.

Handoko, V. R. P., & Rochmania, A. (2025). Self-disclosure generasi z melalui media sosial x (twitter). *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi, 10*(2), 397–411. https://doi.org/10.52423/jikuho.v10i2.348

Hartanti, R. T., Dimala, C. P., & Pertiwi, A. (2025). Loneliness pada pengguna instagram: bagaimana self-disclosure memengaruhi peer relationship sebagai moderator. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K), 6*(2), 589–596. https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i2.725

Harwanto, A. P., Putri, S. S., Yulingga, S. D., & Asfari, N. A. B. (2025). Validitas dan reliabilitas skala kesepian. *Flourishing Journal, 5*(1), 48–57. https://doi.org/10.17977/um070v5i12025p48-57

Hidayah, N., Hasanah, A. N., Pratiwi, D., Mumtaz, H., Mahbubah, H. F., Irianto, M. I., & Waruwu, L. O. (2026). Hubungan antara loneliness dengan self-disclosure pada mahasiswa psikologi universitas negeri padang angkatan 2022 yang menggunakan sosial media Instagram. *Psikosospen: Jurnal Psikososial dan Pendidikan, 2*(1), 1183–1192.

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. https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7620

Lestari, S. E., Gunawan, R., & Nugroho, A. R. (2023). Peran kontrol diri remaja terhadap obsesi selebriti masa kini di sma negeri 42 jakarta (studi kasus pada remaja yang terobsesi artis korea selatan). *Cognoscere: Jurnal Komunikasi dan Media Pendidikan, 1*(2), 13–20. https://doi.org/10.61292/cognoscere.v1i2.68

Leung, L. (2002). Loneliness, self-disclosure, and icq ("I seek you") use. *CyberPsychology & Behavior, 5*(3), 241–251. https://doi.org/10.1089/109493102760147240

Luchy, V. M. S., Nurhidayah, S., & Pramintari, R. D. (2023). Kontrol diri dan strategi coping terhadap pengungkapan diri dalam aplikasi tikTok pada remaja. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi, 15*(1), 13–21. https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/view/9700

Maharani, F. D., Wibowo, D. S., & Widyarini, N. (2025). Self-disclosure of college students who use Instagram second account based on interpersonal trust.

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

Psikologia: Jurnal Psikologi, 10(1), 111–119. https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i1.1848

Nawangsari, S., Huda, N., & Aulia Puspita, A. D. (2024). Peran kontrol diri dalam self-disclosure di kalangan generasi z pengguna tikTok. *KAGANGA KOMUNIKA: Journal of Communication Science, 6*(2), 327–336. https://doi.org/10.36761/kagangakomunika.v6i2.4946

Pramesti, C. S. L., & Dewi, D. K. (2022). Pengaruh anonimitas terhadap self-disclosure pada generasi z di twitter. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9*(5), 51–64. https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i5.47347

Rizqi, B. R. T., & Heriyanto, H. (2023). Penyebaran informasi melalui *thread* berita di twitter oleh mahasiswa S-1 program studi ilmu perpustakaan universitas diponegoro. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 7(3), 515–528. https://doi.org/10.14710/anuva.7.3.515-528

Russell, D. (1996). Ucla loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

Setianingsih, D. A. (2025, March 4). *Aktivisme media sosial ala Gen Z*. *Kompas.id*. https://www.kompas.id/artikel/aktivisme-media-sosial-ala-gen-z

Solano, C. H., Batten, P. G., & Parish, E. A. (1982). Loneliness and patterns of self-disclosure*. Journal of Personality and Social Psychology, 43*(3), 524–531. https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.3.524

Sugiyono. (2023). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (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

Wheeless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure*. Human Communication Research, 2*(4), 338–346. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x

Wisesa, Y. D. B. (2023, November 24). Gen Z lebih suka cari berita di medsos dan dunia digital. *IDN Times*. https://www.idntimes.com/news/indonesia/yosafat-diva-bagus/imgr-2024-gen-z-lebih-suka-cari-berita-di-medsos-dan-digital

Wulandari, R., & Gina, F. (2025). Hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan pengungkapan diri (*self-disclosure*) pada dewasa awal pengguna media sosial Instagram. *Jurnal Ilmiah Multidisipline*, *3*(5), 188–204. https://doi.org/10.5281/zenodo.15580652

Yu, S. (2014). Does low self-control explain voluntary disclosure of personal information on the Internet? *Computers in Human Behavior, 37*, 210–215. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.055

Zahrabella, S., & Herdajani, F. (2023). Hubungan harga diri dan kesepian dengan keterbukaan diri pada *content creator* tikTok di jakarta barat. *Psikologi*

Volume 8 Nomor 11 (2026) 924 – 942 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13425

Kreatif Inovatif, 3(1), 144–152. https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i1.2153