

Rendahnya *Self-Control* dan Tingkat Keterbukaan Diri pada Generasi-Z Pengguna *Second Account* Instagram

Nawal Nur Arafah¹, Ratna Yunita Setiyani Subardjo²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

E-mail: nwlnurarfh@gmail.com¹, ratnayunita@unisayogya.ac.id²

Article History:

Received: 13 Januari 2026

Revised: 23 Januari 2026

Accepted: 27 Januari 2026

Keywords: *self-control, keterbukaan diri, generasi-z, second account instagram media sosial.*

Abstract: *fenomena penggunaan second account Instagram menjadi tren di kalangan generasi-z karena dianggap sebagai ruang yang lebih aman untuk mengekspresikan diri dibandingkan dengan first account. Kondisi ini berpotensi mendorong tingginya keterbukaan diri, terutama pada individu dengan kemampuan control diri yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-control dengan keterbukaan diri pada Generasi-z pengguna second account Instagram. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 384. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui google form menggunakan skala self-control dan skala keterbukaan diri. Analisis data meliputi uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas serta uji korelasi Spearman's Rank dengan bantuan softwar SPSS versi 25 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara self-control dan keterbukaan diri pada Generasi- pengguna second account Instagram. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin rendahnya self-control maka semakin tinggi tingkat keterbukaan diri yang ditampilkan di second account Instagram dan begitupun sebaliknya.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam pola komunikasi masyarakat, khususnya pada generasi-z. interaksi sosial yang sebelumnya dilakukan secara langsung kini banyak beralih pada komunikasi yang berbasis media sosial. Instagram menjadi salah satu platform yang paling banyak digunakan oleh generasi-z di Indonesia. Data Napoleo.Cat (2024) menunjukkan bahwa pengguna Instagram di dominasi oleh generasi-z dengan jumlah mencapai 35,800.00 pengguna, dengan komposisi 54,9% perempuan dan 45,1 laki-laki. Instagram tidak hanya berfungsi sebagai media berbagai informasi visual tetapi sebagai ruang pembentukan identitas dan ekspresi diri.

Seiring dengan perkembangan fitur Instagram, muncul fenomena penggunaan *second account* Instagram yang difasilitasi oleh fitur *multiple account*. *Second account* Instagram

umumnya bersifat privat dan hanya diikuti oleh orang-orang terdekat. Fenomena ini dimanfaatkan oleh generasi-z sebagai ruang alternative untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas. Penelitian Lase *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa 78,9% remaja memiliki *second account* Instagram dan sebagian besar mengatur akunnya dalam mode privasi, sehingga pengguna merasa lebih aman dan percaya diri dalam membagikan informasi pribadinya.

Penggunaan *second account* Instagram sebagai ruang ekspresi yang bebas juga memunculkan persoalan terkait keterbukaan diri. Rasa aman dan kepercayaan yang tinggi terhadap pengikut di *second account* Instagram mendorong individu untuk mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan informasi pribadi secara lebih intens. Keterbukaan diri yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti hilangnya privasi dan penyalahgunaan informasi pribadi oleh pihak yang tidak bertanggung jawab (Hasibuan, 2023). Kondisi ini menunjukkan adanya paradox antara tujuan penggunaan *second account* sebagai ruang aman dan resiko yang tepat akibat keterbukaan diri yang tidak terkontrol.

Secara ideal, keterbukaan diri di media sosial dipandang sebagai bentuk komunikasi yang sehat dan adaptif, terutama ketika dilakukan dalam lingkup sosial yang terbatas. Namun, realitas menunjukkan bahwa generasi-z kerap mengabaikan batasan dalam mengungkapkan diri karena merasa terlindungi oleh sifat privasi *second account* Instagram. Ketidakesesuaian antara keinginan rasa aman dan praktik keterbukaan diri yang berpotensi merugikan, hal ini menunjukkan perlu adanya faktor pengendalian dalam proses pengungkapan diri di media sosial.

Menurut Wheeles (1986) keterbukaan diri merupakan proses individu dalam membagikan informasi pribadi terkait perasaan, pikiran, sikap dan pengalaman kepada orang lain (Adiguna, 2016). Keterbukaan diri memiliki peran penting dalam membangun hubungan sosial, namun perlu dikelola secara tepat agar tidak menimbulkan dampak negatif. Salah satu faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri adalah *self-control*. De Ridder (Ababil & Hakim, 2024) menjelaskan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, dorongan dan perilaku agar sesuai dengan norma dan standar yang berlaku. Individu dengan *self-control* yang baik cenderung mampu mengatur sejauh mana informasi pribadi yang layak dibagikan di media sosial (Cahyani, 2017).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *second account* Instagram menjadi media keterbukaan diri yang lebih nyaman dibandingkan di *first account*. Anggraini *et al.*, (2022) mengatakan bahwa pengguna *second account* Instagram merasa lebih lega dan tenang ketika mengungkapkan perasaan di *second account* Instagram. Prihantoro *et al.*, (2020) juga mengatakan bahwa generasi muda cenderung lebih nyaman mengekspresikan identitas diri melalui akun kedua. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih mengkaji keterbukaan diri dan *self-control* secara terpisah atau dalam konteks media sosial secara umum, sehingga kajian yang secara spesifik menghubungkan kedua variabel pada generasi-z pengguna *second account* Instagram masih terbatas.

Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji hubungan antara *self-control* dan keterbukaan diri pada generasi-z pengguna *second account* Instagram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat *self-control* dengan keterbukaan diri generasi-z dalam menggunakan *second account* Instagram. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi komunikasi dan media sosial, serta kontribusi praktis sebagai dasar edukasi bagi generasi-z agar lebih bijak dan bertanggung jawab dalam melakukan keterbukaan diri di media sosial.

LANDASAN TEORI

Keterbukaan Diri

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self-disclosure* (Wheeles 1986) yang menjelaskan bahwa *self-disclosure* merupakan individu yang membagikan informasi tentang dirinya kepada orang lain melalui kegiatan, perasaan, perilaku, motivasi, sikap dan ide-ide yang dimiliki. Menurut Achmad *et al.*, (2022) juga mengatakan keterbukaan diri merupakan proses memberikan informasi pribadi seperti perasaan, pikiran dan hal-hal lain yang biasanya disembunyikan kepada orang lain dalam suatu hubungan dengan memiliki tujuan untuk membangun kedekatan dan keakraban. Menurut Person (1987) keterbukaan diri merupakan perilaku individu dalam mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain secara sukarela dan sengaja dengan tujuan untuk memberikan informasi yang akurat tentang dirinya kepada orang lain (Setiawan, 2019).

Wheeles (1986) mengatakan bahwa *self-disclosure* memiliki lima dimensi yang meliputi *intent*, hal ini mengacu pada kesadaran dan minat seseorang terhadap keterbukaan diri. *Amount* mengukur sejauh mana individu membicarakan tentang dirinya sendiri dalam proses keterbukaan diri. *Positive-negative disclosure*, memberikan contoh kepada individu untuk memberikan informasi tentang dirinya yang secara positif dan negatif. *Control of depth*, mengukur sejauh mana individu dirinya setara dengan yang lain sehingga memudahkan interaksi dalam kemampuan komunikasi dan hubungan sosial.

Self-Control

Menurut Averill (1973) *self control* merupakan salah satu teori psikologi yang memiliki tiga konsep yang sederhana diantaranya kemampuan individu untuk memodifikasi suatu perilakunya, mengelola dan memfilter suatu informasi yang dimiliki dan membuat keputusan yang rasional berdasarkan keyakinan dan nilai-nilai pribadi. Menurut De Ridder (Ababil & Hakim, 2024) *self-control* merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan perasaan dirinya dari suatu godaan untuk bertindak dalam mengambil keputusan sampai tindakan yang berhasil sehingga sesuai standar yang baik. Hal ini serupa dengan yang diungkapkan oleh Kusumawardhani *et al.*, (2018) *self control* merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan perilakunya sesuai dengan aturan dan standar yang dianggap dapat diterima oleh masyarakat.

Menurut konsep De ridder (Arifin & Milla 2020) *self-control* memiliki dua aspek diantaranya: inhibisi yaitu kemampuan individu untuk mengontrol dirinya dari emosi atau perilaku, sedangkan inisiasi yaitu kekuatan seseorang untuk bertindak sesuai tujuan jangka panjang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *korelasional*. Menurut Azwar (2018) pendekatan *korelasional* merupakan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang terjalin antara variabel-variabel yang di ukur. Populasi dalam penelitian ini adalah generasi-z di Indonesia yang menggunakan *second account* Instagram. Karena jumlah populasi tidak dapat diketahui jumlahnya secara pasti, maka penulis menggunakan rumus *Lameshow*. Dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, Artinya pemilihan sampel dimana tidak semua responden dalam populasi memiliki peluang yang sama menjadi sampel karena adanya kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus *lameshow* bahwa sampel yang diperlukan dalam penelitian ini minimal 384 sampel.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuesioner yang terdiri dari dua instrument skala. Skala *self-control* menggunakan alat ukur *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang

dikembangkan oleh De Ridder *et al.*, (2011) dan telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Arifin dan Milla (2020).

Tabel 1. Skala Self-Control

Jumlah aitem	Aitem <i>favorable</i>	Aitem <i>unfavorable</i>	Skala pengukuran	Reliabilitas
10 Aitem	3 Aitem	7 Aitem	Likert 1-4	0,930

Sementara itu, skala keterbukaan diri merupakan hasil modifikasi dari instrument skala yang disusun oleh (Arwa, 2021).

Table 2. Skala Keterbukaan Diri

Jumlah aitem	Aitem <i>favorable</i>	Aitem <i>unfavorable</i>	Skala pengukuran	Reliabilitas
31 Aitem	18 Aitem	13 Aitem	Likert 1-4	0,978

Sebelum memasuki tahap analisis data, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang meliputi *uji normalitas* dan *uji linearitas*. Selanjutnya analisis korelasi akan dilakukan dengan menggunakan *uji product moment spearman's rank* dengan bantuan *software* SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui paparan tabel dibawah ini. Pada tabel 1 berisi deskripsi mengenai subjek penelitian:

Tabel 3. Deskripsi subjek penelitian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase %
Laki-Laki	22	5,7%
Perempuan	362	94,3%
Total	384	100%
Umur	Frekuensi	Presentase %
14	1	0,3%
15	3	0,8%
16	15	3,9%
17	32	8,3%
18	42	10,9%
19	53	13,8%
20	34	8,9%
21	71	18,5%
22	61	15,9%
23	42	10,9%
24	15	3,9%
25	6	1,6%
26	4	1,0%
27	5	1,3%
Total	384	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas responden penelitian ini di dominasi oleh perempuan sekitar (94,3%), dengan rentang usia terbanyak pengguna *second account* Instagram terdapat pada usia 16-23 tahun.

Kategorisasi Data

Tabel 4. Kategorisasi Data *Self-Control*

Range	Kategorisasi	F	Persentase
<24	Rendah	179	46.6%
28-32	Sedang	126	32.8%
>33	Tinggi	79	20.6%
Total		384	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa 179 (46.6%) responden termasuk dalam taraf rendah, 126 (32.8%) responden termasuk dalam taraf sedang dan 79 (20.6%) responden termasuk dalam taraf tinggi.

Tabel 5. Kategorisasi Data Keterbukaan Diri

Range	Kategorisasi	F	Persentase
<69	Rendah	55	14.3%
88-105	Sedang	247	64.3%
>106	Tinggi	82	21.4%
Total		384	100%

Tabel 5 menunjukkan bahwa 55 (14.3%) responden termasuk dalam taraf rendah, 247 (64.3%) responden termasuk dalam taraf sedang dan 82 (21.4%) responden termasuk dalam taraf tinggi.

Penelitian ini melakukan analisis data melalui uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, dilanjutkan uji hipotesis melalui teknik uji korelasi *spearman's rho product moment*.

Uji Normalitas

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel	N	Asymp Sig	Keterangan
<i>Self Control</i> * keterbukaan Diri	384	0,200	Berdistribusi Normal

Berdasarkan table 5 menunjukkan bahwa hasil uji *normalitas* diperoleh data berdistribusi normal karena memiliki taraf signifikansi $0,200 > 0,05$ yang berarti kedua variabel berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 6. Uji Linearitas

Variabel	F.Linierity	Sig	Keterangan
<i>Self Control</i> * keterbukaan Diri	4.789	0,000	Tidak Linear

Berdasarkan table 6 diatas, hasil uji *linearitas* menunjukkan nilai *sig deviation from linearity* $0,000 < 0,05$, maka dapat di simpulkan terjadi penyimpangan yang signifikan antara *self-control* dengan keterbukaan diri sehingga hubungan antara kedua variabel dapat dikatakan tidak linear.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *Pearson's Product Moment* untuk melihat ada tidaknya hubungan pada variabel *self-control* dengan keterbukaan diri. Adapun hipotesis yang diajukan yaitu adanya hubungan negatif antara *self-control* dengan keterbukaan diri pada generasi z pengguna *second account* Instagram.

Tabel 7. Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig	Keterangan
<i>Self Control*</i> keterbukaan Diri	-0,663	0,000	Sangat signifikan

Pada tabel 7 hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,663 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara *self-control* dengan keterbukaan diri di *second account* Instagram, yang berarti semakin tinggi *self-control* seseorang semakin rendah kecenderungannya untuk membuka diri di *second account* Instagram dan sebaliknya, semakin rendah *self-control*nya maka semakin tinggi keterbukaan dirinya di *second account* Instagram.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-control* dengan keterbukaan diri pada generasi-z yang menggunakan *second account* Instagram. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang kuat dan bersifat negatif antara kedua variabel. Dengan demikian, semakin tinggi *self-control* seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk membuka diri, dan sebaliknya semakin rendah *self-control* seseorang maka semakin tinggi tingkat keterbukaan dirinya.

Berdasarkan kategorisasi bahwa sebagian responden masuk dalam kategori *self-control* rendah dan tingkat keterbukaan diri masuk dalam kategori sedang. Hal ini menggambarkan bahwa pengguna *second account* cenderung memiliki kemampuan yang lemah dalam mengendalikan diri, emosi dan pertimbangan sebelum bertindak, namun tetap menunjukkan kecenderungan untuk mengekspresikan diri. *Self-control* yang rendah menandakan bahwa individu lebih mudah dipengaruhi oleh situasi emosional dan sikap implusif ketika berperilaku di media sosial. Namun, keterbukaan diri yang masuk kategori sedang menunjukkan bahwa individu memiliki keinginan untuk mengekspresikan perasaannya namun tetap menjaga batasan dalam mengungkapkan dirinya. Situasi ini menggambarkan bahwa pengguna *second account* memiliki kebebasan untuk berekspresi dibandingkan di *first account*, namun tetap mempertimbangkan kenyamanan pribadi.

Temuan ini sejalan dengan teori Averill (1973) yang menjelaskan bahwa seseorang dengan tingkat *self-control* rendah cenderung kurang mampu mengendalikan perilaku implusif, emosi dan kurang mempertimbangkan dampak jangka panjang dari tindakannya. Dalam konteks media sosial, rendahnya kontrol diri membuat individu lebih mudah mengekspresikan perasaan dan informasi pribadi secara terbuka tanpa memikirkan konsekuensinya. Namun tingkat keterbukaan diri masih dalam kategori rendah sehingga sikap implusif tidak semata-merta mengarah pada pengungkapan diri yang berlebihan. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Anggraini *et al.*, (2022) bahwa *second account* digunakan sebagai ruang aman untuk mengekspresikan perasaan, namun tetap melakukan seleksi terhadap informasi yang dibagikan.

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian keterbukaan diri dengan menghadirkan *second account* Instagram sebagai konteks yang memiliki karakteristik berbeda dari penggunaan media sosial secara umum. Temuan ini mendukung teori keterbukaan diri Wheeler (1986) yang

menyatakan bahwa individu cenderung lebih terbuka dalam lingkungan yang didominasi oleh orang-orang terdekat atau yang dipercaya. Selain itu, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Anggraini *et al.* (2022) dan Lase *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa *second account* Instagram dimanfaatkan sebagai ruang aman untuk mengekspresikan diri, meskipun tetap terdapat selektivitas dalam pengungkapan informasi.

Kelebihan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang spesifik terhadap generasi-z pengguna *second account* Instagram, yang masih relatif terbatas dalam literatur akademik. Penggunaan instrumen pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi serta jumlah sampel yang besar juga menjadi kekuatan penelitian ini karena meningkatkan keandalan dan validitas temuan. Selain itu, integrasi antara temuan empiris dengan kerangka teoretis dan hasil penelitian terdahulu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika keterbukaan diri di media sosial.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu penggunaan metode *self-report* membuka kemungkinan adanya bias subjektivitas responden. Penelitian ini juga belum mempertimbangkan variabel lain, seperti tingkat kepercayaan terhadap pengikut, atau intensitas penggunaan Instagram, yang berpotensi memengaruhi keterbukaan diri. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau memasukkan variabel tambahan guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara *self-control* dengan keterbukaan diri pada generasi Z pengguna *second account* Instagram. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-control* berperan penting dalam menentukan sejauh mana individu melakukan keterbukaan diri, di mana individu dengan tingkat *self-control* yang tinggi cenderung lebih selektif, berhati-hati, dan mempertimbangkan risiko sebelum mengungkapkan informasi pribadi, sedangkan individu dengan *self-control* yang rendah cenderung menunjukkan perilaku impulsif dalam mengekspresikan diri di media sosial. Secara akademik, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian psikologi media sosial dengan menegaskan peran *self-control* sebagai faktor intrapersonal yang memengaruhi keterbukaan diri dalam konteks ruang digital privat, seperti *second account* Instagram, serta memperluas pemahaman bahwa keterbukaan diri tidak semata-mata ditentukan oleh dorongan emosional, tetapi juga oleh mekanisme pengendalian diri dan selektivitas individu. Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bagi generasi Z untuk meningkatkan kemampuan *self-control* dalam bermedia sosial agar dapat meminimalkan risiko negatif dari keterbukaan diri, serta menjadi dasar bagi upaya edukasi literasi digital yang menekankan pentingnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan belum mempertimbangkan variabel psikologis lain yang berpotensi memengaruhi keterbukaan diri, seperti regulasi emosi dan *self-esteem*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor tersebut secara lebih mendalam guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai keterbukaan diri pada pengguna *second account* Instagram.

DAFTAR REFERENSI

- Achmad, A. A., Dini, R. R., & Nurhadiani, D. (2022). Hubungan Konsep Diri Dan Keterbukaan Diri Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Persada Indonesia Y.A.I. *Journal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 96–105.
- Anggraini, C. D., Derivanti, A. Des, & Andini, M. (2022). *Self Disclosure Anak Broken Home di*

- Media Sosial Tiktok (Studi Deskriptif Followers Tiktok di Halaman Komentar Konten @ Akuisann).* 3(1), 1–11.
- 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>
- Arwa. (2021). Hubungan antara interpersonal trust dengan self disclosure pengguna second account media sosial instagram pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 1–137.
- Hasibuan, A. P. (2023). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram*.
- Hubungan Antara Harga Diri dengan Keterbukaan Diri Pada Mahasiswa Perantau. (2016). *No Title*.
- Kusumawardhani, I. A., Kurnianingrum, W., & Soetikno, N. (2018). Art Therapy Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Anak Didik Lapas. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 135. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1751>
- Lase, C. C., Kristinawati, W., & Murti, H. A. S. (2024). Exploring the Impact of Self-Esteem on Online Self-Disclosure of Second Account Users on Instagram: Trust as a Mediator. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.51214/00202406954000>
- Prihantoro, E., Damintana, K. P. I., & Ohorella, N. R. (2020). Self Disclosure Generasi Milenial melalui Second Account Instagram Edy Prihantoro 1 , Karin Paula Iasha Damintana 2 , Noviaawan Rasyid Ohorella 3. *Ilmu Komunikasi*, 18(3), 312–323.
- Setiawan, A. (2019). Keterbukaan Diri dan Kemampuan Pemecahan Masalah. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 68–80.
- Tirta Cahyani. (2017). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Di Jejaring Sosial Facebook Pada Siswa Sma Negeri 1 Pamboang*. 11(1), 92–105.
- Vanka Alba Ababil, Arif Rahman Hakim, M. C. I. (2024). Peran Self Control dan Intimate Friendship sebagai Prediktor Terhadap Self Disclosure Pada Remaja Pengguna Second Account Instagram di Karawang. *Jurnal Social Library*, 4(2), 324–331.
- Wilda Lestari Hasibuan¹, Anang Anas Azhar², F. R. U. (2023). Penggunaan Second Account Instagram Sebagai Self Disclosure Di Kalangan Mahasiswa UINSU. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Komunikasi*, 1(1), 760–762. <https://doi.org/10.29303/jimakom.v3i1.40>