Psikostudia
Jurnal Psikologi
Volume 14 No. 3 | September 2025: 330-336
DOI: http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3

p-ISSN: 2302-2582
e-ISSN: 2657-0963

Description of Student Self-Disclosure as Active Instagram Users

Gambaran Self-Disclosure Mahasiswa Pengguna Aktif Instagram

Syaikha Nabila[1]
[1]Department of Psikologi,
University Padjadjaran, Indonesia
Email: [1]Syaikha21002@mail.unpad.ac.id

Risa Anggraeni[2]
[2]Department of Psikologi,
University Padjadjaran, Indonesia
Email: [2]Anggrnsa@gmail.com

Zainal Abidin[3]
[3]Department of Psikologi,
University Padjadjaran, Indonesia
Email: [3]zainal.abidin@unpad.ac.id

Correspondence:

Syaikha Nabila
Departement Psikologi University Padjadjaran
Email: Syaikha21002@mail.unpad.ac.id

Abstract

In venting the feelings experienced, students often vent in various ways, one of which is using Instagram as a place to express the feelings of self that are being experienced. The purpose of this study is to study the overview of self-disclosure of Faculty of Psychology, Padjadjaran University students through instagram story. The research was a qualitative study with the sampling technique used was convenience sampling. Research data was obtained in two stages. The first stage was carried out by distributing online questionnaires via google form and the second stage was conducted online interviews. The number of respondents in this study were 4 respondents of Faculty of Psychology, Padjadjaran University batch 2021, who had the criteria to upload instagram stories more than 4 times a week. The result of this study was found that the students of Faculty of Psychology at Padjadjaran University conducted self- disclosure through Instagram stories with the aim of expression, self-clarification, social validation, relationship development and social control. . In relation to the uploaded content, the account followers of the four respondents make interactions in the form of feedback on the uploaded Instagram content which can improve previously established relationships or even foster new relationships. This benefit is also felt by all respondents in this study where they feel that by opening themselves up on Instagram social media, they can build interactions both with discussions, simple chats, and also exchange experiences with old friends or new friends that can strengthen their relationships.

Keyword : *Self-Disclosure, Instagram, College Student.*

Abstrak

Dalam melampiaskan perasaan yang dialami, mahasiswa kerap melampiaskan dengan berbagai cara, salah satunya menggunakan instagram sebagai wadah untuk mengungkapkan perasaan diri yang sedang dialami. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gamabaran self-disclosure sejumlah mahasiswa berdasarkan pada Instagram story yang diposting oleh seluruh responden. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan teknik sampling yang digunakan adalah convenience sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan dua tahap, tahap pertama dilakukan dengan membagikan kuesioner online melalui google form yang bertujuan sebagai screening untuk menjaring responden yang sesuai dengan kriteria. Kemudian, tahap kedua dilakukan wawancara secara online bagi responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Teknik analisis data yang digunakan ialah analisis tematik dengan jumlah responden yang terlibat sebanyak 4 orang responden dengan kriteria mengunggah instagram story lebih dari empat kali dalam satu minggu. Hasil penelitian menemukan bahwa seluruh responden melakukan self-disclosure melalui instagram story dengan tujuan untuk expression, self- clarification, social validation, relationship development dan social control. Berkaitan dengan konten yang diunggah, pengikut akun dari keempat responden membuat interaksi berupa feedback terhadap konten instagram yang diunggah yang mana hal tersebut dapat meningkatkan hubungan yang terjalin sebelumnya atau bahkan menumbuhkan hubungan baru. Manfaat ini juga dirasakan oleh seluruh responden dalam penelitian ini dimana mereka merasa dengan membuka diri di sosial media instagram, dapat membangun interaksi baik dengan diskusi, obrolan sederhana, dan juga bertukar pengalaman dengan teman-teman lama ataupun teman baru yang dapat mempererat hubungan mereka.

Kata Kunci : *Self-Disclosure*, Instagram, Mahasiswa

Copyright (c) 2025 Syaikha Nabila, Risa Anggraeni, Zainal Abidin

Received 2024-07-04 | *Revised 2024-09-10* | *Accepted 2025-06-13*

PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi Published by Faculty of Social and Political Siences, University of Mulawarman, Samarinda, East Kalimantan and This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kebutuhan untuk membangun hubungan baik dengan manusia lainnya. Sebagai makhluk sosial juga manusia selalu melakukan komunikasi dengan orang-orang di sekitarnya, baik dengan keluarga, teman, pasangan, ataupun orang yang baru dikenal. Hal-hal ini merupakan bentuk dari keterampilan sosial yang dapat membantu individu untuk bergaul dan melakukan penyesuaian diri dalam lingkup sosial. Salah satu aspek penting yang dapat menunjang keterampilan sosial ini adalah self-disclosure atau keterbukaan diri (Buhrmester et al., 1988). Komunikasi i yang dilakukan secara langsung kini bergeser seiring perkembangan teknologi yang semakin canggih (Permatasari & Farah, 2019). Salah satunya menggunakan Instagram. Self-disclosure ini dapat mempermudah individu untuk menjalin komunikasi dengan orang lain (Tri et al., 2016); membentuk hubungan yang lebih akrab dengan orang lain (Gainau, 2009); serta dapat membuat individu menjadi lebih paham mengenai dirinya (DeVito, 2011).

Self-disclosure sendiri dapat diartikan sebagai sebuah proses dimana individu membagikan perasaan, pikiran, pengalaman dan informasi pribadi dengan orang lain (Derlega et al., 1993). Informasi pribadi ini dapat berupa sikap atau opini, selera dan minat, pekerjaan atau pendidikan, fisik, keuangan, dan juga kepribadian (Jourard, 1971). Menurut Derlega dan Grzelak (1979) *self-disclosure* memiliki lima fungsi yaitu *expression, self-clarification, social validation, social control* dan *relationship development*. Dalam praktiknya, pengungkapan diri atau *self-disclosure* ini tidak hanya dilakukan secara langsung atau *face-to-face* antar individu lain, tetapi bisa juga dilakukan menggunakan perantara lain seperti sosial media (Sagiyanto & Ardiyanti, 2018). *Self-disclosure* yang dilakukan melalui sosial media ini dapat berbentuk membagikan status, foto atau video, tanggapan, dan juga komentar yang bertujuan agar diketahui oleh sesama pengguna akun terkait. Salah satu media sosial yang masih digemari sampai saat ini oleh masyarakat Indonesia adalah instagram, *self-disclosure* tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu atas kemauan individu itu sendiri (Fernanda et al., 2019).

Instagram merupakan platform favorit karena memiliki beberapa fitur-fitur yang dapat membantu pengguna untuk menyebarkan atau mendapat informasi yang dapat dilakukan pengguna melalui reels, insta story, add yours atau mengunggah foto dan video di laman pengguna instagram. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Jackson, 2017 yang menunjukkan bahwa salah satu platform sosial media terpopuler ialah instagram dengan 59% penggunanya berusia 18-29 tahun (Jackson dalam Hartati, 2020). Selain itu, menurut Kusyanti dan Safitri (2016), instagram merupakan salah satu media sosial yang semakin berkembang pesat dan hingga tahun 2021 pengguna instagram di Indonesia sudah mencapai 93 juta dengan pengguna terbesar berada di kelompok usia 18-24 tahun (Rizaty, 2021).

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, mayoritas pengguna instagram berusia 18-24 tahun, dimana mahasiswa masuk dalam kategori ini. Berada pada tahap *emerging adulthood* yang merupakan masa transisi menuju tahapan dewasa awal, membuat mahasiswa memiliki banyaknya tanggung jawab dan permasalahan yang dialami dapat membuat mahasiswa terbebani. Di lingkungan manapun individu berada, individu akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhi individu (Candrawati, 2019). Selain itu, masa ini merupakan masa yang cenderung didominasi oleh emosi negatif seperti, moody, galau atau sedih. Bagi mahasiswa pada umumnya, masa depan khususnya di bidang pekerjaan merupakan bayangan yang masih kurang jelas orientasinya (Tabrani et al., 2020).

Umumnya untuk melampiaskan perasaan yang dialami, mahasiswa kerap melampiaskan dengan berbagai cara, salah satunya menggunakan instagram sebagai wadah untuk mengungkapkan perasaan diri yang sedang dialami. Hal ini selaras dengan salah satu penelitian yang mengungkapkan bahwa tujuh dari sepuluh orang menggunakan instagram sebagai wadah curhat (Liputan6, 2012). Berikutnya, berdasarkan hasil survei juga didapatkan bahwa alasan individu melakukan hal tersebut untuk mendapatkan simpati orang lain, melampiaskan emosi yang dirasakannya atau untuk mencari jalan keluar dari persoalan yang dialami seperti, tindakan asusila, pencurian atau penipuan (Thiodanu & Sari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang diungkapkan oleh Martin (2013) diketahui bahwa 100 persen orang yang curhat online merasa lebih rileks dan tenang. Akan tetapi, lain halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Bennet, seorang psikolog yang mengungkapkan bahwa salah satu kliennya merasa semakin marah setelah melampiaskan emosi di media sosial. Ini merupakan sebuah bukti bahwa tidak selamanya media sosial seperti instagram memiliki dampak positif yang dapat membantu pengguna. Hal ini ditunjukkan dari beberapa kasus yang ada seperti, seorang mahasiswa menuliskan curhatan karena merasa dirugikan dari kolaborasi penelitian dengan dosen, malah mendapat hujatan dari warganet (Garjito, 2021). Selanjutnya, Salah seorang mahasiswa pengguna yang terjerat UU ITE akibat memberikan informasi tentang penipuan yang dialaminya, ia harus merasakan dinginnya sel penjara (Waspada, 2020). Selain itu, salah satu selebgram yang berusia 18 tahun harus merasakan hujatan dari netizen karena mengungkapkan persoalan kekerasan yang dialami dari orang tuanya.

Kasus-kasus tersebut menjadi dasar argumen bahwa masih banyak yang memberikan informasi ke khalayak umum tanpa mempertimbangkan dampak yang akan terjadi. Penelitian yang dilakukan oleh Indriyani (2017) mengenai pengungkapan diri di media sosial instagram menemukan bahwa tingkat keterbukaan diri di Instagram sebanyak 83,43% yang tergolong ke dalam pengungkapan diri yang tinggi atau negatif. Selain itu, penggunaan internet yang berlebihan juga bisa berdampak secara negatif, baik secara fisik ataupun psikologis (Garvin, 2019). Hal itu menunjukkan bahwa media sosial seperti instagram bisa mengakibatkan dampak buruk bagi diri sendiri dan orang lain jika dilakukan tanpa adanya batasan dalam melakukan keterbukaan diri di instagram.

Berdasarkan hal yang telah dipaparkan di atas, nampaknya masih banyak orang terlebih lagi mahasiswa yang belum mengetahui dampak dari melakukan *self-disclosure* di instagram. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran *self- disclosure* yang dilakukan mahasiswa pada media sosial Instagram, seperti tujuan mahasiswa melakukan *self-disclosure*, serta dampak-dampak yang dirasakan oleh mahasiswa ketika melakukan *self-disclosure* tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penggunaan pendekatan fenomenologi dilakukan untuk mendeskripsikan pemaknaan umum dari sejumlah individu terhadap pengalaman hidup mereka terkait dengan konsep atau fenomena pengungkapan diri (*self-disclosure*) di instagram. Teknik sampling yang akan digunakan adalah convenience sampling dimana peneliti memilih responden berdasarkan kemudahan untuk mendapatkan sampel yang sesuai dengan karakteristik penelitian, kedekatan geografis, ketersediaan waktu, dan ketersediaan untuk berpartisipasi (Dornyei, 2007). Peneliti melakukan penyebaran kuesioner ini melalui media sosial instagram.

Prosedur pengambilan data yang akan dilakukan oleh peneliti dilakukan dengan dua tahap. Pertama, peneliti akan melakukan pengumpulan data menggunakan kuesioner online yang berisikan screening singkat untuk mengetahui dan menjaring responden yang sesuai dengan kriteria, yakni mahasiswa yang memiliki akun instagram aktif, serta rutin membagikan informasi mengenai dirinya di media sosial instagram lebih dari yang dilakukan populasi rata-rata. Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah peneliti memilih subjek yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan sebelumnya. Kemudian, setelah mendapatkan responden yang memenuhi kriteria, peneliti melakukan pengumpulan data tahap kedua dengan menggunakan metode wawancara semi terstruktur pada subjek. Wawancara semi struktur ini dilakukan dengan membuat panduan wawancara berdasarkan topik dan peneliti dapat mengajukan pertanyaan dengan lebih fleksibel dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Wawancara semi terstruktur ini juga dilakukan dengan tujuan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana responden atau informan akan diminta untuk mengeluarkan pendapat serta ide-idenya (Esterberg dalam Sugiyono, 2012).

Peneliti akan menggunakan panduan teknik analisis data analisa tematik dimana teknik tersebut merupakan salah satu cara untuk menganalisa data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola dan untuk menemukan tema melalui data yang telah dikumpulkan (Braun & Clarke, 2006). Teknik Analisa ini terdiri atas beberapa tahapan, antara lain memahami data hasil wawancara yang telah dilakukan, proses koding dimana mengembangkan ide terkait dengan data dan pertanyaan penelitian, pengumpulan seluruh data dan dikelompokkan dalam sebuah tema, melakukan identifikasi isi dari setiap tema, serta menuliskan hasil dari analisa tema yang telah terbentuk yang kemudian dikaitkan dengan teori penelitian yang mana dalam hal ini adalah *self-disclosure*.

Karakteristik Responden

Responden pengambilan data pertama penelitian ini melibatkan 11 orang perempuan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Berdasarkan hasil data yang didapatkan dari pengambilan data pertama, peneliti memilih responden yang sesuai dengan kriteria penelitian untuk kemudian dilakukan pengambilan data kedua, yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD yang mengunggah konten di instagram story lebih dari jumlah rata-rata yang dilakukan oleh populasi dalam satu minggu, yaitu lebih dari 4 kali. Dari pengambilan data pertama, didapatkan 4 responden yang mengunggah konten di instagram story lebih dari 4 kali dalam satu minggu. Selanjutnya, peneliti melakukan pengambilan data kedua pada keempat responden tersebut.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini diuraikan berdasarkan konsep Self-Disclosure yang disusun oleh Derlega & Grzelak (1979). Responden yang didapatkan dalam penelitian ini berjumlah 4 mahasiswa. Seluruh responden memenuhi kriteria yang telah ditentukan sebelumnya yaitu memiliki akun Instagram aktif serta rutin membagikan informasi mengenai dirinya di media sosial Instagram. Dapat ditemukan tema yaitu expression, self-clarification, social validation, social control dan relationship development. Berikut adalah hasilnya:

Tema 1: Ekspresi Emosional (*Expression*)

Semua responden menyatakan bahwa Instagram Story menjadi media untuk meluapkan perasaan, seperti stres, kelelahan, atau kebahagiaan.

R1: "Kadang aku nggak tahu harus cerita ke siapa, jadi aku bikin story tentang hariku, biar lega aja."

R2: "Kalau capek atau kesel, aku curhatnya lewat story, meskipun nggak langsung nyebut masalahnya."

Dalam proses wawancara, seluruh responden mengungkapkan bahwa penggunaan fitur Instagram Story tidak sekadar menjadi media untuk berbagi momen sehari-hari, melainkan juga berfungsi sebagai sarana pelampiasan atau pelepasan emosi yang sedang mereka alami, terutama ketika mereka tidak memiliki saluran komunikasi interpersonal yang dirasa cukup aman atau nyaman. Responden pertama (R1), misalnya, menjelaskan bahwa ia kerap membagikan cuplikan aktivitas harian atau menulis caption yang bernuansa emosional, terutama ketika sedang merasa jenuh atau tertekan oleh beban akademik. Ia menyebut bahwa tindakan tersebut membantunya merasa "lega" karena mampu menyalurkan perasaannya, meskipun secara tidak langsung. Senada dengan itu, responden kedua (R2) juga menyatakan bahwa ketika ia mengalami kondisi emosional negatif seperti frustrasi atau kelelahan mental, ia lebih memilih untuk "curhat terselubung" melalui Instagram

Story, dengan harapan orang lain akan memahami perasaannya tanpa perlu ia ungkapkan secara eksplisit.

> *"Aku tahu nggak semua orang ngerti atau peduli, tapi setidaknya pas aku nulis sesuatu di story—walaupun nggak jelas atau pakai lirik lagu—itu kayak ada beban yang keluar. Rasanya kayak udah bilang ke seseorang."* (R1)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa fitur Instagram Story digunakan sebagai katarsis emosional, sesuai dengan fungsi ekspresi dalam teori self-disclosure, di mana individu mengungkapkan diri untuk meringankan beban psikologis yang mereka rasakan.

Tema 2: Klarifikasi Diri (*Self-Clarification*)

Responden menggunakan Story untuk merefleksikan diri, merenungkan pilihan atau nilai-nilai pribadi.

> R3: "Aku sering share quotes atau hasil journaling. Kadang justru lewat posting itu aku bisa lebih ngerti diriku sendiri."

> R4: "Story itu cara aku merangkum hari-hariku, biar bisa lihat lagi dan introspeksi."

Wawancara juga mengungkapkan bahwa beberapa responden memanfaatkan Instagram Story sebagai sarana untuk melakukan refleksi diri dan memperjelas pemahaman atas pikiran maupun nilai-nilai pribadi mereka. Responden ketiga (R3) menjelaskan bahwa ia secara rutin membagikan konten berupa kutipan, hasil journaling, maupun pemikiran pribadi yang bersifat introspektif. Ia menyebut bahwa tindakan ini tidak hanya ditujukan untuk berbagi, tetapi juga untuk membantunya menyusun kembali narasi atas peristiwa yang ia alami.

> "Seringnya aku bikin story itu justru karena aku lagi mikir sesuatu. Dengan nulis atau share quotes yang nyambung sama apa yang aku pikirin, aku jadi bisa lebih sadar dan jelas sama isi kepala sendiri. Kadang justru dari situ aku jadi tahu harus ngapain selanjutnya." (R3)

Sementara itu, R4 mengatakan bahwa Instagram Story baginya seperti semacam jurnal visual dan emosional, di mana ia dapat mengamati perkembangan dirinya dari waktu ke waktu, terutama ketika ia melihat kembali arsip atau memori yang tersimpan di fitur "Archive" Instagram. Hal ini sejalan dengan fungsi klarifikasi diri, di mana proses pengungkapan berfungsi untuk mengatur, menstrukturkan, dan memahami pikiran atau perasaan internal individu.

Tema 3: Validasi Sosial (*Social Validation*)

Sebagian besar responden merasa mendapat dukungan emosional atau pengakuan sosial setelah membagikan sesuatu di Story.

> R1: "Kalau ada yang reply dan relate, aku ngerasa kayak nggak sendiri."

> R2: "Respons dari orang lain itu penting sih, jadi tahu siapa yang ngerti aku."

Hampir seluruh responden mengungkapkan bahwa interaksi sosial yang muncul sebagai respons terhadap konten yang mereka unggah memberikan rasa diterima, dimengerti, dan divalidasi secara sosial. R2 secara terbuka menyatakan bahwa ketika ia menerima respons dari teman atau pengikutnya yang menyatakan bahwa mereka mengalami hal serupa atau memahami apa yang ia rasakan, ia merasa lebih kuat secara emosional dan tidak merasa sendirian.

> "Respons dari orang-orang, kayak reply atau react itu, buat aku penting. Kayak ngasih tahu kalau ternyata aku nggak sendirian. Kadang dari situ malah jadi ngobrol panjang sama orang yang udah lama nggak kontak." (R2)

Hal ini memperlihatkan bahwa motivasi untuk melakukan self-disclosure di media sosial tidak hanya bersifat intrapersonal, tetapi juga dipengaruhi oleh kebutuhan interpersonal, yaitu untuk mendapatkan pengakuan dan pemahaman dari orang lain. Dengan demikian, self-disclosure pada konteks ini memiliki fungsi validasi sosial, di mana individu merasa keberadaannya diakui dan perasaannya dihargai oleh lingkungan sosialnya.

Tema 4: Kontrol Sosial (*Social Control*)

Beberapa responden secara sadar menggunakan Instagram Story untuk mengatur kesan yang mereka tampilkan kepada orang lain.

> *R3: "Kadang aku pengen kelihatan sibuk atau produktif, jadi story-nya yang kerjaan terus."*

> *R4: "Aku selektif banget, nggak semua hal aku share. Tergantung siapa yang lihat."*

Temuan menarik juga muncul dari pengakuan bahwa sebagian responden secara sadar menggunakan Instagram Story sebagai alat untuk membentuk dan mengelola citra diri yang ingin mereka tampilkan kepada khalayak umum. R3, misalnya, menjelaskan bahwa ia secara selektif memilih jenis konten yang ia unggah agar menampilkan dirinya sebagai pribadi yang aktif, produktif, dan terlibat dalam berbagai kegiatan yang dianggap positif. Ia mengakui bahwa apa yang ia tampilkan tidak selalu mencerminkan keadaan sebenarnya, tetapi lebih merupakan "versi terbaik" dari dirinya.

> *"Kadang aku upload kegiatan biar orang mikir aku sibuk atau produktif. Padahal aslinya nggak selalu kayak gitu. Tapi itu kayak ngasih aku kontrol atas gimana orang ngelihat aku." (R3)*

Sedangkan R4 menekankan pentingnya audiens dalam proses seleksi konten, di mana ia memanfaatkan fitur "close friends" untuk membatasi siapa saja yang dapat melihat Story tertentu. Hal ini mencerminkan strategi manajemen impresi dan kontrol sosial terhadap persepsi yang dibentuk di ruang digital. Dalam konteks ini, self-disclosure dilakukan secara strategis untuk memengaruhi respons sosial dan membentuk identitas sosial yang diinginkan.

Tema 5: Pengembangan Relasi (*Relationship Development*)

Story menjadi sarana untuk memulai, menjaga, atau mempererat hubungan sosial, baik pertemanan maupun percintaan.

R2: "Kadang aku share sesuatu biar di-notice sama orang tertentu."

R4: "Lewat story, aku jadi sering interaksi sama temen lama yang tadinya udah jarang ngobrol."

Fungsi kelima, yaitu pengembangan hubungan, juga tampak dalam narasi para responden. Story dianggap sebagai medium yang memperkuat koneksi sosial baik dengan teman lama, teman dekat, hingga calon pasangan. R2 menyebut bahwa ia sengaja membagikan konten tertentu untuk menarik perhatian individu tertentu yang menjadi target komunikasi interpersonalnya, seperti ketika ia tertarik pada seseorang dan ingin memulai interaksi tanpa terlihat terlalu frontal.

"Kadang aku upload sesuatu yang aku tahu dia bakal lihat, biar ada alasan buat dia nge-reply atau minimal mikir tentang aku." (R2)

R4 pun menambahkan bahwa beberapa interaksi sosial baru atau pertemanan yang lebih intens seringkali dimulai dari obrolan singkat di balasan Story, yang kemudian berkembang menjadi komunikasi pribadi yang lebih mendalam. Dalam hal ini, Instagram Story menjadi medium yang efektif dalam memelihara dan memperluas jaringan sosial, sejalan dengan fungsi pengembangan hubungan yang dikemukakan Derlega dan Grzelak.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dikemukakan oleh Zhang (2017) juga mengungkapkan bahwa perasaan negatif memicu *self-disclosure* yang lebih besar di media sosial dan salah satu alasannya adalah media sosial dianggap sebagai media yang lebih aman untuk mengekspresikan diri karena lebih mudah untuk dikontrol (Foster & Wood, dalam Luo & Hancock, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perasaan negatif, seperti kesedihan, kecemasan, dan depresi, dapat mendorong individu untuk melakukan *self-disclosure* secara lebih besar di media sosial. Hal ini disebabkan oleh dorongan untuk mencari dukungan emosional, validasi sosial, atau bahkan pelepasan psikologis melalui pengungkapan perasaan kepada audiens daring.

Yoon et al. (2024) menemukan bahwa membagikan pengalaman negatif dapat meningkatkan empati emosional dan kedekatan interpersonal, yang memperkuat motivasi individu untuk terbuka secara emosional di ruang digital. Schlosser (2020) juga mencatat bahwa *self-disclosure* dapat meningkatkan perasaan keterhubungan dan keaslian psikologis, yang berkontribusi pada kesejahteraan meski berasal dari emosi negatif. Di sisi lain, penelitian oleh Kovács et al. (2022) menekankan bahwa intensitas pengungkapan negatif di media sosial sering kali berkorelasi dengan tingkat kesepian dan gejala depresi yang lebih tinggi. Dengan demikian, meskipun perasaan negatif dapat menjadi pemicu penting bagi *self-disclosure* di media sosial, pengaruhnya terhadap kesehatan mental bersifat kompleks dan tergantung pada konteks sosial serta respons dari lingkungan daring tersebut salah satunya frekuensi upload.

Walaupun frekuensi meng-upload seluruh responden terbilang sangat sering, mereka tetap memilah konten yang akan dibagikan selain untuk memperoleh kesan baik dari sosial, mereka juga menjaga agar tidak mendapatkan dampak negatif karena terlalu membuka diri ke media sosial. Dwi (2021) menyatakan bahwa dengan adanya kontrol diri, dapat mencegah individu dalam melakukan *self-disclosure* yang bersifat negatif. Adanya kontrol dalam diri ini juga dipengaruhi oleh usia (Gufron & Risnawati, 2014 dalam Marsela & Supriatna, 2019) dimana semakin bertambah usia, maka kontrol diri yang dimiliki semakin tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa yang melakukan *self-disclosure* di media sosial dinilai sudah mampu untuk memilih informasi apa yang akan mereka bagikan dan konsekuensi dari hal tersebut selanjutnya yaitu *social validation*.

Social validation di sini ditandai dengan adanya timbal balik, berupa dukungan, dari audiens mengenai informasi yang dibagikan. *Social validation* ini berupaya untuk memvalidasi konsep dan nilai diri seseorang dengan meningkatkan persetujuan, penerimaan, dan dukungan dari sosial (Derlega & Grzelak, 1979). Validasi dari sosial ini merupakan hal yang penting dikarenakan dapat menjaga gambar diri dari orang yang bersangkutan sebagai pribadi yang kompeten dan berharga (Brendgen et al., 2001). Seluruh responden dalam penelitian ini mengaku mereka selalu mendapatkan validasi sosial dari para pengikutnya. Hal itu pula yang membuat mereka menyenangi untuk berbagi informasi, pikiran, dan pendapatnya dalam media sosial. Mereka merasa mendapatkan dukungan atas suatu topik yang sedang dibahas dan hal tersebut menambah kepercayaan dirinya.

Social validation merupakan salah satu motivasi utama di balik perilaku *self-disclosure* di media sosial. Individu cenderung membagikan informasi pribadi atau pengalaman emosional untuk mendapatkan pengakuan, dukungan, dan afeksi dari orang lain dalam bentuk komentar, likes, atau reaksi positif lainnya. Menurut Chu et al. (2023), pencarian validasi sosial ini berkaitan erat dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, terutama ketika tanggapan dari audiens memperkuat perasaan diterima dan dihargai. Dalam konteks ini, metrik sosial seperti jumlah "*likes*" dan "*followers*" berfungsi sebagai simbol pengakuan eksternal yang memengaruhi harga diri dan citra diri seseorang (Leite et al., 2024). Namun, ketergantungan berlebihan pada validasi sosial juga dapat menyebabkan kerentanan emosional dan kecemasan sosial, terutama jika individu tidak mendapatkan respons yang diharapkan (Alwahaishi et al., 2024). Dengan demikian, *social validation* menjadi pisau bermata dua: di satu sisi dapat meningkatkan keterhubungan sosial, tetapi di sisi lain juga dapat memperkuat tekanan sosial dan ketidakstabilan emosional jika tidak diimbangi dengan *self-worth* yang sehat.

Individu yang melakukan *self-disclosure* di media sosial berusaha untuk memvalidasi dan menegaskan diri sendiri

dengan cara memperoleh umpan balik dari orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung, dengan demikian secara implisit mengakui adanya saling ketergantungan antara dirinya dan audiens (Bazarova & Choi, 2014). Sebuah studi oleh Al-Kandari et al. (2016) mengungkapkan bahwa kebutuhan untuk mendapatkan perhatian, persetujuan sosial, dan dukungan emosional merupakan faktor utama yang mendorong mahasiswa untuk melakukan *self-disclosure* di Instagram. Mereka cenderung membagikan informasi yang dianggap aman dan tidak terlalu pribadi, seperti aktivitas sehari-hari, hobi, dan pengalaman sosial, untuk menjaga citra diri dan menghindari risiko sosial.

Penelitian ini sejalan dengan Tandres dan Winduwati (2024), Gulo dan Ambarita (2023), dan Malonda et al. (2025) yang menyatakan bahwa berkaitan dengan konten yang diunggah, pengikut akun dari keempat responden membuat interaksi berupa feedback terhadap konten instagram yang diunggah yang mana hal tersebut dapat meningkatkan hubungan yang terjalin sebelumnya atau bahkan menumbuhkan hubungan baru. Manfaat ini juga dirasakan oleh seluruh responden dalam penelitian ini dimana mereka merasa dengan membuka diri di sosial media instagram, dapat membangun interaksi baik dengan diskusi, obrolan sederhana, dan juga bertukar pengalaman dengan teman-teman lama ataupun teman baru yang dapat mempererat hubungan mereka. Bazarova (2012) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa media sosial memungkinkan individu melakukan *self-disclosure* dan *disclosure* ini sering memprediksi keintiman interpersonal diantara mereka. Hasil dari penelitian lain juga mendukung data di atas dimana dengan memposting pembaruan status mengenai pengalaman pribadi sehari-hari dapat meningkatkan keterhubungan yang terjalin antara dirinya dengan pengikut atau *followers*-nya (Deters & Mehl, 2013).

KESIMPULAN

1) Mahasiswa aktif pengguna Instagram Story memanfaatkan fitur ini untuk mengekspresikan emosi, seperti stres, kecemasan, atau kebahagiaan, sebagai bentuk pelepasan beban psikologis ketika tidak ada ruang komunikasi langsung yang memadai. Unggahan konten bersifat reflektif, seperti kutipan, pemikiran pribadi, dan cerita harian, membantu responden memahami diri mereka secara lebih mendalam dan mengorganisasi perasaan serta pikiran mereka.
2) Tanggapan dari audiens (seperti reply atau emoji reaction) berperan penting dalam membangun rasa didengar, diakui, dan terhubung dengan lingkungan sosial, sehingga memperkuat harga diri dan kelekatan emosional. Mahasiswa menyadari bahwa apa yang mereka bagikan mencerminkan citra diri yang ingin ditampilkan, sehingga disclosure dilakukan secara selektif dan diarahkan untuk mempengaruhi persepsi orang lain (social control).
3) Platform Instagram juga berfungsi sebagai titik awal dalam menjalin komunikasi interpersonal, mempererat hubungan dengan teman lama, dan memperluas jaringan sosial melalui interaksi yang bersifat ringan namun berkelanjutan. Peningkatan literasi emosional digital bagi mahasiswa penting dilakukan, agar mereka mampu membedakan antara bentuk self-disclosure yang sehat dan eksibisionisme digital yang bisa berdampak negatif terhadap privasi dan psikologis.
4) Pengembangan program pendampingan psikologis berbasis media sosial di lingkungan kampus dapat membantu mahasiswa menggunakan media digital sebagai sarana ekspresi yang lebih adaptif dan aman secara emosional.
5) Saran penelitian selanjutnya yaitu studi komparatif lintas platform media sosial Perbandingan antara self-disclosure di Instagram, Twitter, TikTok, dan platform lain dapat memberikan gambaran lebih luas tentang dinamika psikologis dalam konteks digital.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Kandari, A. A., Al-Hunaiyyan, A. A., & Al-Hajri, R. A. (2016). The influence of culture on Instagram use. *Journal of Advances in Information Technology*, *7*(1), 54–57. https://doi.org/10.12720/jait.7.1.54-57

Alwahaishi, S., Al-Ahmadi, M. S., Ali, Z., & Al-Jabri, I. (2024). Self-disclosure on social media: Do personality traits matter? *SAGE Open*. https://doi.org/10.1177/21582440241255754

Bazarova, N. N. (2012). Public intimacy: Disclosure interpretation and social judgments on Facebook. *Journal of Communication*, *62*(5), 815–832. https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01664.x

Bazarova, N. N., & Choi, H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication*, *64*(4), 635–657. https://doi.org/10.1111/jcom.12106

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101.

Brendgen, M., Markiewicz, D., Doyle, A.-B., & Bukowski, W. M. (2001). The relations between friendship quality, ranked-friendship preference, and adolescents' behavior with their friends. *Merrill-Palmer Quarterly*, *47*(3), 395–415.

Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*(6), 991–1008.

Candrawati, D. (2019). Persepsi terhadap pola asuh demokratis dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *8*(2), 99–107.

Chu, T. H., Sun, M., & Jiang, L. C. (2023). Self-disclosure in social media and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, *40*(5), 1234–1256. https://doi.org/10.1177/02654075221119429

Derlega, V. J., & Grzelak, J. (1979). Appropriateness of self-disclosure. In G. J. Chelune (Ed.), *Self-disclosure: Origins, patterns, and implications of openness in interpersonal relationships* (pp. 151–176). Jossey-Bass.

Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). *Self-disclosure*. SAGE Publications.

Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science*, *4*(5), 579–586. https://doi.org/10.1177/1948550612469233

DeVito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia* (Edisi Kelima). Kharisma Publishing Group.

Dörnyei, Z. (2007). *Research methods in applied linguistics*. Oxford University Press.

Dwi, N. (2021). *Pengaruh self-control terhadap self-disclosure pada mahasiswa psikologi pengguna Instagram* [Skripsi tidak dipublikasikan].

Fernanda, D., et al. (2019). Color therapy: Red lipstick meningkatkan self-acceptance mahasiswa dalam menghadapi beauty norms. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *8*(1), 52–61.

Gainau, M. A. (2009). Keterbukaan diri (self-disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, *33*(1), 1–18.

Garjito, D. (2021, 31 Desember). *Kolaborasi penelitian dengan dosen, mahasiswa curhat dapat royalti kecil, tuai perdebatan*. Suara.com. https://today.line.me/id/v2/article/agqg01g

Garvin. (2019). Hubungan antara kesepian dengan problematic internet use pada remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *8*(1), 15–19.

Gulo, M. S., & Ambarita, T. F. A. (2023). Perbedaan self-disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial "Instagram" ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. *Innovative: Journal of Social Science Research*, *3*(4), 9294–9307. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4704

Hartati, T. (2020). Pendampingan remaja Desa Munjul dalam menggunakan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 95–105.

Healthline Editorial Team. (2017, 21 November). *Are online rants good for your health?* Healthline. https://www.healthline.com/health-news/are-online-rants-good-for-your-health

Indriyani, V. R. (2017). *Pengungkapan diri siswa di media sosial Instagram* [Tesis tidak dipublikasikan].

Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Huntington Publishing Company.

Karahasan, B., et al. (2018). Social anxiety and benign and toxic online self-disclosures. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *21*(8), 493–499. https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0103

Kovács, M., et al. (2022). Relationships among depression, online self-disclosure, social media addiction, and other psychological variables. *Journal of Affective Disorders*, *300*, 1–7. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.084

Kusyanti, A., & Safitri, O. (2016). How do I look: Self-disclosure of Instagram users in Indonesia. *Journal of Education and Social Sciences*, *5*(2), 242–247.

Leite, C., et al. (2024). To share or not to share: When is influencer self-disclosure perceived as appropriate? *Journal of Consumer Behaviour*. https://doi.org/10.1002/cb.2361

Liputan6. (2012, 10 Juli). *Tujuh dari sepuluh orang curhat di jejaring*. Liputan6. https://www.liputan6.com/tekno/read/403823/tujuh-dari-sepuluh-orang-curhat-di-jejaring

Loiacono, E. T. (2015). Self-disclosure behavior on social networking web sites. *International Journal of Electronic Commerce*, *19*(2), 66–94. https://doi.org/10.1080/10864415.2015.979479

Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and social media: Motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, *31*, 110-115. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019

Malonda, A. V., Sinolungan, J. S. V., & David, L. E. V. (2025). Gambaran self-disclosure pada mahasiswa kedokteran pengguna Instagram di Sulawesi Utara. *Jurnal Psikologi*, *2*(2), 14. https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3609

Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, *3*(2), 65–69.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis data kualitatif: Buku sumber tentang metode-metode baru*. UI Press.

Permana, I. P. H., & Suteja, I. D. M. (2021). Analisis perilaku pengguna akun kedua di media sosial Instagram. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *2*(4), 1195–1204.

Permatasari, & Farah. (2019). Intensitas penggunaan gawai dan keterampilan komunikasi interpersonal. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *8*(2), 72–81.

Rizaty, M. A. (2021, 3 Agustus). *Inilah negara pengguna Instagram terbanyak, Indonesia urutan berapa?* Databoks.id. https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/08/03/inilah-negarapengguna-instagram-terbanyak-indonesia-urutan-berapa

Sagiyanto, A., & Ardiyanti, N. (2018). Self-disclosure melalui media sosial Instagram (studi kasus pada anggota Galeri Quote). *Nyimak Journal of Communication*, *2*(1), 81–94.

Schlosser, A. E. (2020). Self-disclosure and social media: Motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, *31*, 110–115. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019

Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Sugiyono. (2012). *Memahami penelitian kualitatif*. Alfabeta.

Tabrani, D., et al. (2020). Future orientation meningkatkan work readiness mahasiswa menghadapi pemindahan ibu kota. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *9*(1), 55–65.

Tandres, H., & Winduwati, S. (2024). Pengelolaan self-disclosure generasi Z melalui penggunaan multiple accounts di Instagram. *Koneksi*, *8*(1), 233–244. https://doi.org/10.24912/kn.v8i1.27659

Thiodanu, B., & Sari, W. P. (2020). Fenomena curhat online pada @cerminlelaki di Instagram. *Koneksi*, *3*(2), 435–441.

Tri, A., Pamula, A., Effendi, C. K., Setiawan, D., & Manalu, F. (2016). Hubungan antara self-disclosure dengan komunikasi interpersonal mahasiswa yang menggunakan media sosial LINE. *Prosiding Konseling Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, *1*, 79–84.

Yoon, H. J., et al. (2024). How self-disclosure of negative experiences shapes prosociality. *Psychological Science*, *35*(1), 1–12. https://doi.org/10.1177/09567976221119429

Zhang, R. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*, *75*, 527–537. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043