



## ***Self disclosure* melalui media sosial pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Madiun**

**Nadela Anita Sari** ✉, Universitas PGRI Madiun

**Dahlia Novarianing Asri**, Universitas PGRI Madiun

**Ratih Christiana**, Universitas PGRI Madiun

✉ [nadela\\_1802103035@mhs.unipma.ac.id](mailto:nadela_1802103035@mhs.unipma.ac.id).

---

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui proses *self disclosure* (pengungkapan diri) dan kondisi mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam pemanfaatan penggunaan media sosial. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi. Instrumen penelitian berupa observasi dan wawancara dengan responden penelitiannya adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling semester 6 angkatan tahun 2019 yang berjumlah 3 mahasiswa dengan kualifikasinya adalah mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling, tergolong dalam kategori usia remaja sekitar 18-22 tahun, dan pengguna media sosial yang memiliki beberapa akun media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap mahasiswa berbeda-beda dalam memanfaatkan media sosial. Media sosial tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, akan tetapi media sosial juga digunakan untuk hiburan dan menganggap media sosial adalah tempat nyaman untuk mengungkapkan kondisi yang dialami sehingga mereka lebih terbuka di media sosial dan melakukan *self disclosure* (pengungkapan diri) dengan membagikan kegiatannya hingga mengungkapkan perasaannya dalam postingan di media sosial. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa, penggunaan media sosial oleh mahasiswa disini sebagai media mengungkapkan dan mengekspresikan keadaan dan kondisi yang mahasiswa alami dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** Self disclosure, Media sosial

---

Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

## PENDAHULUAN

Media sosial banyak digunakan oleh mahasiswa utamanya mahasiswa Bimbingan dan Konseling, karena di zaman perkembangan teknologi informasi dan komunikasi seperti sekarang ini, memungkinkan seseorang melakukan interaksi individu dengan individu lainnya melalui platform media sosial (Yz-zahra & Hasfi, 2018). Kenyataannya mahasiswa dalam menggunakan media sosial disini sebagai media pengungkapan diri yang disebabkan oleh perasaan ragu dan takut untuk menceritakan masalah atau memberikan informasi tentang dirinya kepada orang lain dengan alasan lebih dapat mengekspresikan dan mencurahkan perasaan mereka dengan leluasa tanpa merasa malu. Mahasiswa lebih nyaman berbagi dan mengungkapkan dirinya di media sosial daripada mengungkapkan secara langsung (*face to face*), sehingga terkadang mereka membatasi diri di dunia nyata (*real life*) dan sedangkan di media sosial mereka merasa lebih bebas dan lebih terbuka.

Menurut laporan Digital Global (2022), jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 191 juta orang pada Januari 2022. Jumlah itu telah meningkat 12,35% dibandingkan pada tahun sebelumnya yang sebanyak 170 juta orang. Melihat dari data dan tren, jumlah pengguna media sosial di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Walau demikian, pertumbuhannya mengalami fluktuasi sejak tahun 2014-2022. Kenaikan jumlah pengguna media sosial tertinggi mencapai 34,2% pada 2017. Hanya saja, kenaikan tersebut melambat hingga 6,3% pada tahun lalu dan baru meningkat lagi pada tahun ini.

Melihat data yang disajikan oleh Digital 2022 menunjukkan bahwa dampak terhadap masyarakat termasuk mahasiswa disini sudah sangat bergantung dengan media sosial yang tanpa disadari, secara tidak langsung media sosial menjadi kebutuhan bagi semua orang. Apabila semua persoalan diungkapkan di media sosial, mereka tidak menyadari bahwa apa yang disampaikan sudah menjadi konsumsi publik dan sulit untuk ditarik kembali.

Beberapa hasil penelitian terdahulu terkait pengungkapan diri (*self disclosure*) pada media sosial. Penelitian Mahardika (2019) menunjukkan bahwa individu merasa nyaman dan terpuaskan kebutuhannya dalam proses pengungkapan diri melalui fitur *instastory*. Apabila dilihat perbedaannya adalah penelitian ini menganalisis pengungkapan diri seorang individu di dalam media sosial instaragram, sedangkan penelitian yang akan di teliti membahas mengenai proses *self disclosure* (pengungkapan diri) dalam pemanfaatan penggunaan media sosial. Penelitian Arnus (2016) menunjukkan faktor-faktor yang menarik mahasiswa melakukan *self disclosure* di media sosial adalah dengan melakukan *self disclosure* di media sosial mereka merasa lebih lega dan tidak merasa malu mencurahkan perasaan mereka dibandingkan dengan cara *face to face*. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Christiana (2016) menyatakan bahwa apabila komunikasi berlangsung dengan baik, maka akan terjadi *self disclosure* yang mendorong mengungkapkan informasi mengenai diri pribadi dengan terbuka. Arti terbuka tersebut berarti dapat memahami diri sendiri dan orang lain juga memahami dirinya. Apabila dilihat perbedaannya adalah penelitian ini ingin mengetahui faktor pendorong dan topik apa saja yang dibicarakan saat melakukan *self disclosure*, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti membahas mengenai *self disclosure* seperti apa yang dilakukan mahasiswa dan kondisi mahasiswa saat bermedia sosial.

Kerangka konsep dari penelitain ini adalah ingin mengetahui proses *self disclosure* (pengungkapan diri) dan kondisi mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam pemanfaatan penggunaan media sosial. Melihat dari kerangka konsep tersebut, penelitian ini akan memaparkan tentang adanya proses *self disclosure* yang dilakukan mahasiswa serta pemanfaatan media sosial bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

Melihat uraian dari hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa *self disclosure* (pengungkapan diri) di media sosial sudah menjadi kebiasaan dan mereka lebih tertarik dan nyaman membagikan informasi tentang kehidupan, pengalaman, bahkan perasaannya melalui

media sosial. Rata-rata mereka berumur 18 tahun keatas yang sedang mengalami masa transisi. Salah satunya adalah mahasiswa, khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Mereka secara sadar maupun tidak sadar sering kali melakukan *self disclosure* dengan mengekspos diri di media sosial, baik berupa kegiatan maupun perasaannya dan terkadang mengungkapkan hal yang bersifat pribadi tanpa adanya batasan. Melihat pemaparan diatas, maka dengan demikian perlunya dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui proses *self disclosure* (pengungkapan diri) dan kondisi mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam pemanfaatan penggunaan media sosial.

### ***Self Disclosure***

Menurut Wrighstman (dalam Oktavianti, 2018), pengungkapan diri atau *self disclosure* merupakan proses mengungkapkan diri dengan membagikan perasaan dan informasi dengan orang lain. Istilah *self disclosure*, biasanya mengacu pada pengungkapan informasi secara sadar. *Self disclosure* merupakan sebuah informasi yang sebelumnya tidak diketahui oleh penerima. *Self disclosure* ini menyangkut berbagai topik seperti informasi, perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat di dalam diri orang yang bersangkutan.

Sedangkan menurut Devito (dalam Wiyono & Muhid, 2020), *self disclosure* (pengungkapan diri) diartikan sebagai sebuah informasi diri sendiri yang meliputi pikiran, perasaan serta perilaku individu. Selain itu, pengungkapan diri yang umumnya tentang orang lain bisa menjadi informasi yang begitu dekat dan selalu terpikirkan. Sehingga *self disclosure* (pengungkapan diri) dapat diartikan sebagai bentuk tindakan terhadap diri sendiri maupun tindakan terhadap orang lain yang memiliki hubungan dekat. Seperti halnya hubungan dan pengungkapan diri antara orang tua dengan anak atau sebaliknya (Devito dalam Wiyono & Muhid, 2020).

Jourard (dalam Williams et al., 2017) mendefinisikan pengungkapan diri sebagai suatu tindakan mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain. Mereka berpendapat bahwa tindakan pengungkapan diri adalah proses dimana seseorang akan belajar tentang orang lain secara bertahap, sehingga individu tersebut bisa memperoleh informasi pribadi yang mendalam tentang orang lain (Williams et al., 2017). Menurut Omarzu (dalam Ainur Rofiq, 2019) biasanya apabila seseorang terbuka mengenai informasi tentang dirinya hal itu disebabkan oleh beberapa hal seperti adanya keinginan untuk diterima oleh masyarakat, pengembangan hubungan dengan orang lain, ekspresi diri, klarifikasi diri, dan kontrol sosial.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* (pengungkapan diri) adalah kemampuan seseorang dalam mengungkapkan diri melalui informasi mengenai diri pribadi yang diberikan kepada orang lain maupun mengenai informasi orang lain yang memiliki hubungan yang sangat dekat.

### **Media Sosial**

Media sosial adalah suatu situs jaringan sosial yang berbasis *web* dimana memungkinkan bagi setiap orang untuk membuat suatu ruang antar publik yang dimana semua orang atau pengguna dapat terhubung serta semua orang dapat melihat berbagai macam bentuk situs yang dibuat oleh orang lain dalam sistem atau *web* tersebut (Henderi dalam Purbohastuti, 2017). Sedangkan menurut Eisenberg (dalam Pakuningjati, 2015) menyimpulkan media sosial dalam arti yang lebih spesifik merupakan platform berbasis online yang digunakan untuk berinteraksi, berkolaborasi, dan menciptakan berbagai macam konten berupa digital. Media sosial sebenarnya tidak hanya sebuah aplikasi seperti Facebook, Twitter ataupun Intragam, akan tetapi media sosial dapat didefinisikan sebagai tempat *sharing* ide, konten, pemikiran dan hubungan secara online (Scoot, dalam Pakuningjati, 2015).

Menurut Kemendagri (2014), secara garis besar media sosial bisa dikatakan sebagai sebuah media online, yang di mana penggunanya (*user*) dapat berbagi, berpartisipasi, dan menciptakan dan menayangkan berbagai konten atau tayangan berupa blog, wiki, forum, jejaring sosial, dan ruang dunia virtual yang didukung oleh teknologi multimedia yang begitu canggih.

Terdapat 7 (tujuh) karakteristik dan keunikan media sosial yang membedakannya dari media konvensional (Saxena dalam Pakuningjati, 2015), yaitu pertama, media sosial terbangun dari sebuah *web space* yang dapat diakses bebas oleh para pengguna internet. Kedua, terdapat alamat *web* khusus untuk dapat mengakses media sosial. Ketiga, media sosial memungkinkan pengguna membuat sebuah profil yang dimana sebagai identitas penggunanya. Keempat, media sosial membuka konektivitas antar penggunanya. Kelima, media sosial dapat memudahkan setiap pengguna mengunggah informasi atau konten yang pengguna inginkan tanpa batas waktu. Keenam, dibandingkan dengan media konvensional, media sosial dapat digunakan untuk membangun percakapan dengan orang lain sampai lebih dari dua orang. Terakhir, konten yang seseorang bagikan pada media sosial dapat ditelusur ulang dan dapat diikuti oleh pengguna lain.

Menurut definisi di atas, maka dapat di simpulkan bahwa media sosial adalah sebuah media yang dimana para penggunanya dapat bersosialisasi dengan orang di seluruh dunia yang dilakukan secara online dan pengguna dapat saling berinteraksi dan berbagi media ke semua pengguna media sosial. Pengguna media sosial merupakan seseorang yang menggunakan media sosial yang dimana pengguna tersebut berbagi informasi, cerita, pengalaman, bahkan dapat menemukan teman di media sosial tersebut. Hal tersebut juga dapat menimbulkan budaya baru mengenai pengungkapan diri seseorang di media sosial yang dimana siapa pun dapat membaca, melihat, dan mengomentari unggahan seseorang.

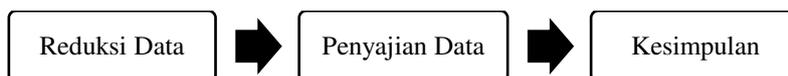
## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi menurut Creswell (dalam Sugiyono, 2013) adalah suatu jenis pendekatan yang dimana peneliti melakukan pengamatan untuk mengetahui fenomena-fenomena yang terjadi pada partisipan. Fenomena tersebut adalah fenomena yang terjadi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang berhubungan dengan proses *self disclosure* (pengungkapan diri) dan kondisi mahasiswa dalam pemanfaatan penggunaan media sosial. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester 6 Universitas PGRI Madiun angkatan tahun 2019 yang berjumlah 3 mahasiswa dengan kualifikasinya adalah mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling, tergolong dalam kategori usia remaja sekitar 18-22 tahun, dan pengguna media sosial yang memiliki beberapa akun media sosial. Alasan peneliti memilih 3 subjek tersebut karena peneliti ingin mengetahui *self disclosure* (pengungkapan diri) mahasiswa yang dilihat dari keaktifan subjek saat di media sosial.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Peneliti menggunakan metode observasi terhadap situasi bebas (*free situation*). Observasi terhadap situasi bebas (*free situation*) adalah observasi yang dilakukan terhadap situasi yang terjadi secara wajar, tanpa adanya campur tangan dari pengobservasi atau peneliti (Nurkancana dalam Asri et al., 2018). Sedangkan untuk wawancara, peneliti melakukan wawancara terstruktur terhadap responden yang telah dipilih. Teknik wawancara ini dipilih oleh peneliti, karena memudahkan peneliti saat wawancara dengan bantuan pedoman wawancara yang sudah disusun sebelumnya. Sehingga isi pembicaraan saat proses wawancara akan lebih terarah dan fokus.

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan model Miles dan Huberman. Adapun tahap-tahap analisis data dalam model ini, yaitu: (1) reduksi data dimulai dari kegiatan merangkum dan menganalisis hasil observasi dan wawancara berdasarkan indikator bentuk dan

proses *self disclosure*, (2) penyajian data ini berupa hasil observasi dan wawancara mahasiswa yang disusun menurut urutan obyek penelitian dan kemudian mentransformasikan hasil catatan yang disimpulkan berupa data, (3) menarik kesimpulan ini dilakukan dengan cara membandingkan hasil observasi dan hasil wawancara sehingga dapat ditarik kesimpulan bagaimana *self disclosure* (pengungkapan diri) yang dilakukan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun di media sosial. Lalu dari hasil kesimpulan tersebut disesuaikan dengan hasil temuan di lapangan yang nantinya disajikan dalam sebuah laporan. Secara visual gambar analisis data mengenai penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Analisis data metode fenomenologi

Prosedur penelitian yang akan dilakukan menurut Sugiyono (2013), yaitu pertama, melakukan persiapan sebelum memulai penelitian yang dimulai dari membuat rancangan penelitian, mengurus surat, hingga menyiapkan instrument penelitian. Kedua, agar penelitian akurat pastinya peneliti melakukan pengumpulan data dan disini peneliti menggunakan teknik observasi dan wawancara. Ketiga, data yang telah diperoleh, dikumpulkan, dan dicatat dalam kegiatan selanjutnya diolah dan diuji validitasnya melalui triangulasi untuk menetapkan kesahihan data. Keempat, setelah data diolah dan diuji kesahihan datanya kemudian data tersebut di analisis dengan upaya menemukan hasil penelitian yang tepat. Kelima, dari hasil penelitian tersebut kemusian dibandingkan antara hasil observasi dan hasil wawancara, sehingga dapat ditarik kesimpulan bagaimana proses *self disclosure* (pengungkapan diri) yang dilakukan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun di media sosial. Keenam, selanjutnya peneliti menyusun laporan dari hasil kesimpulan selama proses dilapangan.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini berkaitan dengan aktualisasi bentuk *self disclosure* dan tujuan mahasiswa melakukan *self disclosure* di media sosial. Melihat dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, maka dapat dilihat proses *self disclosure* yang dilakukan mahasiswa Bimbingan dan Konseling dan bagaimana kondisi dan cara mahasiswa memanfaatkan media sosial.

### Pemanfaatan Media Sosial

Dalam penelitian ini peneliti mengkaji beberapa keterkaitan *self disclosure* di media sosial, salah satunya ingin mengetahui cara mahasiswa Bimbingan dan Konseling memanfaatkan media sosial. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti terhadap subjek, bahwa sebagian dari subjek memanfaatkan dan menggunakan media sosial hanya untuk berkomunikasi dan menjadi media hiburan, akan tetapi salah satu dari subjek juga menggunakan media sosial untuk mengekspresikan perasannya disaat senang ataupun sedih. Subjek tersebut kerap membagikan kegiatannya mulai dari kegiatan kampus sampai kegiatan diluar.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap subjek yang memaparkan bagaimana mereka memanfaatkan media sosial. Berikut paparan dari subjek RJ:

*“Iya kak, karena untuk berkomunikasi dan melaksanakan beberapa tugas kuliah”.*

Terdapat juga penuturan dari subjek EV:

*“Iya kak, karena untuk berkomunikasi dengan teman jauh dan media sosial itu sebagai teman saya dalam kehidupan sehari-sehari. Dalam hal ini juga bagi saya media sosial*

*adalah kehidupan nyata dan di kehidupan nyata atau kehidupan sehari-hari saya itu bisa dibilang dunia tipu-tipu, dari sini mungkin saya agak berbeda dari yang lainnya yang dimana mereka mungkin melakukan hal sebaliknya”.*

Penuturan lain dari subjek FT:

*“Iya kak, karena untuk berkomunikasi dengan teman, keluarga, dan kerabat”.*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilihat dari penuturan beberapa subjek di atas dapat diketahui, bahwa setiap subjek berbeda-beda dalam memanfaatkan media sosial. Pada awalnya media sosial digunakan untuk berkomunikasi dengan keluarga, kerabat, dan teman, hingga dimana media sosial digunakan untuk hiburan sampai menganggap media sosial adalah tempat nyaman bagi mereka untuk mengungkapkan kondisi yang mereka alami.

### **Kondisi saat Bermedia Sosial**

Dalam penelitian selanjutnya, peneliti ingin mengetahui kondisi mahasiswa Bimbingan dan Konseling saat menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek, bahwa sebagian dari subjek tidak setiap saat membuka media sosial akan tetapi ada juga yang kerap kali membuka media sosial untuk kepentingan masing-masing. Sebagai pengguna media sosial, terdapat beberapa kategori ada yang aktif, cukup aktif, bahkan sangat aktif. Dalam beberapa kesempatan dalam bermain media sosial, membuat mereka senang ada juga yang biasa saja dengan berbagai alasan tertentu. Dengan bermain media sosial membuat mereka lega dan bahkan nyaman saat ada yang *respect* bahkan memberikan sebuah komentar yang membuat mereka senang.

Hal ini akan diperkuat oleh hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap subjek yang memaparkan bagaimana kondisi mereka saat bermedia sosial. Berikut paparan dari subjek RJ:

*“Biasa saja sih kak, karena media sosial hanya untuk hiburan saja”.*

Lalu terdapat paparan dari subjek EV:

*“Saya senang sih kak, karena pada kenyataannya di real life saya tidak mendapatkan perhatian dan akhirnya saya lebih sering mencari perhatian di media sosial”.*

Selain itu juga subjek EV mengungkapkan bagaimana perasaannya saat membagikan beberapa hal di media sosial. Berikut pemaparannya:

*“Saya merasa lega dan juga merasa takut, karena tidak semua pengguna media sosial dapat kita percaya sehingga mereka mungkin menyalahgunakan juga”.*

Terdapat juga paparan dari subjek FT:

*“Senang sih kak bisa sharing sama teman-teman di media sosial kayak story yang lagi senang dan seumpama teman lagi sedih, berharapnya bisa menghibur juga buat mereka”.*

Subjek FT juga mengungkapkan bagaimana perasaannya saat membagikan beberapa hal di media sosial. Berikut pemaparannya:

*“Saya merasa lega dan nyaman aja sih kak kalau sharing di media sosial”.*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilihat dari penuturan beberapa subjek di atas dapat diketahui, bahwa setiap subjek memiliki sikap dan perasaan tersendiri saat bermedia sosial, hal itu juga dengan alasan dan kepentingan masing-masing subjek. Kondisi yang mereka alami saat bermedia sosial juga tidak lepas dari kehidupan pribadi mereka, entah kegiatan pribadi, kampus, hingga bersama teman-teman. Subjek juga memiliki aspek privasi tersendiri saat bermain media sosial. Ekspresi dan kondisi subjek pun berbeda-beda ada yang biasa saja hingga senang dan nyaman saat bermain media sosial serta mereka juga ada yang menyadari bahwa media sosial tidak sepenuhnya aman.

### ***Self Disclosure yang dilakukan di Media Sosial***

Dalam penelitian ini juga, peneliti ingin mengetahui *self disclosure* seperti apa yang dilakukan mahasiswa Bimbingan dan Konseling di media sosial. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek, bahwa subjek melakukan *self disclosure* atau mengungkapkan dirinya di media sosial, dimulai dari mereka membagikan kegiatan yang mereka lakukan hingga mengungkapkan perasaan dan kondisi yang sedang mereka alami. Apabila dilihat subjek lebih terbuka di media sosial daripada di kehidupan nyata (*real life*), karena di media sosial mereka bisa mengekspresikan segala bentuk keadaan yang mereka alami maupun yang tidak mereka alami, yang dalam artian terkadang yang mereka bagikan di media sosial belum tentu terjadi sesuai dengan keadaan mereka. Subjek membagikannya melalui fitur-fitur dan berbagai macam konten, seperti *story* dan postingan berupa foto, video, hingga *quotes* dan diberi *caption* yang menggambarkan keadaan mereka.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap subjek yang memaparkan *self disclosure* seperti apa yang dilakukan mahasiswa di media sosial. Berikut paparan dari subjek RJ:

*“Saya bukan tipe orang yang sering mengungkapkan perasaan di media sosial kak. Saya di media sosial hanya membagikan kegiatan sehari-hari saya saja”.*

Dalam beberapa hal subjek RJ juga mengekspresikan suatu kondisi yang sedang subjek alami dengan berbagai bentuk ungkapan. Berikut pemaparannya:

*“Mungkin hanya posting atau membuat story foto dan video seperti itu kak”*

Paparan lainnya dari subjek EV:

*“Iya kak dan untuk hal-hal yang sering saya ungkapkan seperti momen kebahagiaan atau terkadang juga perasaan sedih juga sih”.*

Hal serupa juga dilakukan oleh subjek EV yang mengekspresikan suatu kondisi yang sedang dialaminya dengan berbagai bentuk ungkapan. Berikut pemaparannya:

*“Dengan buat story atau posting saat lagi dimana atau sedang melakukan kegiatan apa kayak gitu”.*

Terdapat juga penuturan dari subjek FT:

*“Iya kak, lalu buat hal-hal yang sering saya ungkapkan kayak apa saja keseharian atau kegiatan hari ini senang atau sedih kayak gitu”.*

Subjek FT juga mengekspresikan suatu kondisi yang sedang dialaminya dengan berbagai bentuk ungkapan. Berikut penuturannya:

“Seperti membuat story atau posting berupa *quetos* atau video pendek kayak gitu”.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilihat dari penuturan beberapa subjek di atas dapat diketahui, bahwa setiap subjek melakukan *self disclosure* di media sosial dengan berbagai alasan. Subjek melakukan *self disclosure* dengan membagikan kegiatan atau mengungkapkan serta mengekspresikan perasaan dan kondisi yang mereka alami melalui sebuah konten yang mereka posting di akun media sosial dan diberi keterangan atau *caption* yang menggambarkan keadaan mereka. Mereka lebih terbuka membagikan momen kebahagiaan atau kesedihan mereka di media sosial dibandingkan di kehidupan nyata (*real life*). Walaupun belum tentu keadaan dan kondisi yang mereka ungkapkan sama seperti kenyataannya.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses *self disclosure* (pengungkapan diri) dan kondisi mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam pemanfaatan penggunaan media sosial. Mahasiswa pastinya memiliki berbagai motivasi dalam melakukan *self disclosure* di media sosial. Panji (dalam Ayun, 2015), menyatakan terdapat tiga motivasi bagi remaja saat mengakses internet yaitu untuk mencari informasi, berkomunikasi dengan teman lama maupun teman baru, dan untuk hiburan. Pencarian informasi yang dilakukan biasanya dilakukan karena tugas-tugas sekolah ataupun tugas kuliah, sedangkan penggunaan media sosial untuk berkomunikasi dan juga untuk konten hiburan dikarenakan kebutuhan pribadi masing-masing. Hasil observasi dan wawancara yang dipaparkan subjek sendiri, bahwa mereka juga memanfaatkan media sosial sebagai media komunikasi dengan keluarga, kerabat, bahkan teman dekat maupun jauh. Sebagai mahasiswa, tentunya mereka juga menggunakan media sosial sebagai sarana mencari informasi maupun kebutuhan tugas perkuliahan. Salah satu dari subjek juga memaparkan bahwa subjek juga menganggap media sosial sebagai bagian dari kehidupannya dengan berbagi cerita. Serupa dengan pemaparan Nasrullah dalam Sari (2018), munculnya budaya berbagi dan pengungkapan diri di internet salah satunya merupakan dampak dari media sosial. Munculnya hal tersebut karena media sosial dapat memungkinkan siapa pun bisa mengunggah dan mengakses apapun. Pengungkapan itu menjadi suatu budaya yang pada akhirnya dapat mengubah batas-batas antara ruang pribadi dan ruang publik.

Pemanfaatan media sosial tersebut pastinya membuat mereka memiliki motivasi yang mempengaruhi kondisi mahasiswa dalam bermedia sosial. Penggunaan media sosial di kalangan remaja pada saat ini merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari lagi. Hampir setiap hari remaja menggunakan dan mengakses media sosial untuk mencari informasi (Ayun, 2015). Hasil observasi dan wawancara dengan subjek, terdapat beberapa kategori yang menggolongkan subjek sebagai pengguna media sosial yaitu ada yang aktif, cukup aktif, bahkan sangat aktif. Bermain media sosial, membuat mereka senang ada juga yang biasa saja dengan berbagai alasan tertentu. Mahasiswa juga bermain media sosial dengan alasan tertentu, sehingga membuat mereka lega dan bahkan nyaman saat ada yang *respect* bahkan memberikan sebuah komentar yang membuat mereka senang. Penelitian Yz-zahra & Hasfi (2018) mengungkapkan bahwa pengguna merasa senang disaat membagikan mengenai momen bahagia yang dirasakannya agar para pengguna lainnya juga merasakan senang. Pengguna juga merasa lega dan puas karena bisa mengungkapkan emosi yang tidak dapat disampaikan secara langsung kepada orang di sekitarnya. Melihat dari hasil penelitian, terdapat salah satu subjek yang takut dan khawatir karena subjek menyadari bahwa pengguna media sosial lain belum tentu bisa dipercaya sepenuhnya, maka dari itu subjek juga membatasi beberapa hal saat mengungkapkan sesuatu di media sosial. Yz-zahra & Hasfi (2018) juga mengungkapkan bahwa pengguna juga memiliki batasan-batasan dalam mengungkapkan privasinya, karena mereka memiliki kekhawatiran

terhadap privasi mereka di media sosial yang dimana pengguna lain juga memiliki sudut pandang dan mempunyai persepsi masing-masing mengenai informasi pribadinya.

Kondisi mahasiswa yang beragam saat bermedia sosial pastinya mereka juga mengungkapkan mengenai dirinya di media sosial yang dapat membuat mahasiswa merasa senang dan nyaman. Dwiputra dalam Hasan (2017), menyatakan bahwa alasan individu dalam penggunaan media sosial dapat mendorong terjadinya *self disclosure* (pengungkapan diri), dikarenakan media sosial memberikan kebebasan bagi penggunanya untuk mengekspresikan berbagai hal. Hasil observasi dan wawancara, subjek melakukan *self disclosure* atau mengungkapkan dirinya di media sosial, dimulai dari mereka membagikan kegiatan yang mereka lakukan hingga mengungkapkan perasaan dan kondisi yang sedang mereka alami. Salah satunya mereka membuat *story* dan postingan berupa foto, video, bahkan *quotes* dan diberi *caption* yang menggambarkan keadaan mereka. Serupa dengan penelitian Sabaruddin (2019) yang menyatakan dimana mahasiswa jugamenggunakan akun media sosial untuk mengekspresikan kegiatan-kegiatan di kampus. Foto kegiatannya diunggah pada fitur *instastory* dan dilengkapi dengan *caption* atau keterangan nama kegiatan, pelaksana kegiatan, waktu pelaksanaan dan lokasi kegiatan.

*Self disclosure* yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam penggunaan media sosial disini hanya sebagai media untuk mengungkapkan dan mengekspresikan keadaan dan kondisi yang mahasiswa alami dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial juga tetap dianggap sebagai media untuk bisa saling berkomunikasi dan sebagai konten hiburan yang dapat diakses setiap waktu.

## SIMPULAN

Melihat dari hasil kajian penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai “*Self Disclosure* melalui Media Sosial pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun”, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial oleh mahasiswa disini sebagai media mengungkapkan dan mengekspresikan keadaan dan kondisi yang mahasiswa alami dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa melakukan *self disclosure* dengan membagikan berbagai kegiatan melalui sebuah konten berupa foto maupun video, yang mereka posting di akun media sosial dan diberi keterangan atau *caption* yang menggambarkan keadaan mereka. Mahasiswa lebih terbuka membagikan momen kebahagiaan atau kesedihan mereka di media sosial dibandingkan di kehidupan nyata (*real life*), karena hal tersebut dipengaruhi adanya rasa senang dan nyaman saat mengekspresikan dirinya, akan tetapi mahasiswa juga memiliki kekhawatiran dan menyadari akan ketidakamanan saat mengungkapkan aspek privasi di media sosial. Setelah dilakukan penelitian mengenai penggunaan media sosial sebagai media *self disclosure*, peneliti memberi saran kepada peneliti selanjutnya untuk menggali lebih dalam fenomena *self disclosure* (pengungkapan diri) di media sosial dengan melihat berbagai macam aspek lain dari *self disclosure*, sehingga data yang didapat akan semakin lengkap dan relevan. Peneliti juga berharap agar pembaca dan khususnya pengguna aktif media sosial dapat memanfaatkan dengan baik segala fasilitas dan fitur-fitur yang tersedia di media sosial dan dapat menjadi pengguna yang bijak dan cerdas dalam menggunakan media sosial sebagai sarana berkomunikasi dan bersosialisasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainur Rofiq, F. (2019). *Gambaran Self-Disclosure Melalui Social Media Pada Siswa Sman Plus Sukowono*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Arnus, S. H. (2016). *Self Disclosure* di Media Sosial pada Mahasiswa IAIN Kendari (Suatu Kajian Psikologi Komunikasi Pada Pengguna Media Sosial). *Al-Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 11(2), 143–160.

- Asri, D. N., Afifah, D. R., & Psi, S. (2018). *Praktik Pemahaman Individu*. Magetan: CV. AE MEDIA GRAFIKA.
- Ayun, P. Q. (2015). Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas. *Jurnal Channel*, 3(2), 1–16.
- Christiana, R. (2016). Self Disclosure-based Family Counseling Theory to Enhance Harmony Multicultural Family Background. *Proceedings International Seminar FoE (Faculty of Education)*, 287–293.
- Hasan, M. R. (2017). *Motif Diversi dan Self-disclosure pada Mahasiswa Pengguna Instagram*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Kemendagri. (2014). Optimalisasi Media Sosial. In *Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI* (Vol. 53, Issue 9).
- Mahardika, R. D. (2019). *Pengungkapan Diri pada Instagram Instastory*. *Jurnal Studi Komunikasi*, 3(1), 101–117. <https://doi.org/10.25139/jsk.3i1.774>.
- Oktavianti, M. A. (2018). *Instagram Stories sebagai media Self Disclosure mahasiswa Ilmu Komunikasi UINSA*. Skripsi. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Pakuningjati, A. L. (2015). *Pengelolaan Media Sosial dalam Mewujudkan Good Governance (Studi Kasus Pengelolaan Media Sosial LAPOR! sebagai Sarana Aspirasi dan Pengaduan Rakyat secara Online Oleh Deputi I Kantor Staf Presiden)*. Skripsi. Universitas Gadjah Mada.
- Purbohastuti, A. W. (2017). Efektivitas Media Sosial Sebagai Media Promosi. *Tirtayasa Ekonomika*, 12(2), 212–231.
- Sabaruddin, S. (2019). *Self-disclosure pada Mahasiswa Pengguna Instagram (Studi Kasus Mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Pangkep)*. *Journal of Communication Sciences (JCoS)*, 1(2), 111–120.
- Sari, M. P. (2018). *Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) di Media Sosial (Studi Korelasi Aktivitas Menggunakan Media Sosial Instagram Dengan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Anggota Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia Shollahuddin Al-Ayyubi UNS)*.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Williams, P., Stohlman, T., & Polinsky, H. (2017). Me, My “Selfie” and I: A Survey of Self-disclosure Motivations on Social Media. *IAFOR Journal of Cultural Studies*, 2(2), 71–85. <https://doi.org/10.22492/ijcs.2.2.05>.
- Wiyono, T., & Muhid, A. (2020). *Self-disclosure melalui Media Instagram : Dakwah bi al-nafsi melalui Keterbukaan Diri Remaja*. 40(2), 141–154.
- Yz-zahra, F. A., & Hasfi, N. (2018). Studi Fenomenologi *Online Self Disclosure* melalui *Instagram Story*. *Interaksi Online*, 7(1), 56–67.