



## ***Self-Disclosure* pada Media Sosial Instagram**

**Aurellia Ivana Puspa Safira** ✉, Universitas PGRI Madiun

**Dahlia Novarianing Asri**, Universitas PGRI Madiun

**Diana Ariswanti Triningtyas**, Universitas PGRI Madiun

✉ [aurellia\\_1902103005@mhs.unipma.ac.id](mailto:aurellia_1902103005@mhs.unipma.ac.id)

---

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor yang mendorong siswa melakukan *self-disclosure* pada akun media sosial instagram. Tingkat *self-disclosure* yang terjadi di akun media sosial instagram dan dampak yang diperoleh ketika siswa melakukan *self-disclosure* pada akun media sosial instagramnya. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Instrumen penelitian berupa wawancara dengan responden penelitiannya siswa kelas X SMKN Negeri 5 Madiun yang berjumlah 5 siswa SMKN 5 Kota Madiun pengguna aktif media sosial instagram. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap siswa memiliki faktor pendorong tersendiri dalam melakukan *self-disclosure* di akun instagramnya. Media sosial instagram tidak hanya digunakan sebagai ajang eksistensi melainkan juga digunakan sebagai tempat ternyaman untuk mengungkapkan perasaannya. Tingkat *self-disclosure* yang terjadi di akun instagram sebagai media mengungkapkan dan mengekspresikan yang dialami siswa dalam kehidupannya. Dampak yang dirasakan juga pasti memiliki hal yang positif dan negatif untuk siswa dalam melakukan *self-disclosure* di akun instagramnya.

**Kata kunci:** *Self-disclosure*, Akun Instagram

---



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

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi semakin meningkatkan minat pengguna internet di kalangan remaja. Seiring pada perkembangan zaman, internet telah jauh berkembang pesat, sehingga menghadirkan beberapa platform dan aplikasi media sosial. Berdasarkan laporan Global (2022) penggunaan aplikasi Instagram yang paling banyak digunakan masyarakat Indonesia, persentasenya tercatat mencapai 84,8%. Hadirnya aplikasi Instagram secara tidak langsung menciptakan perilaku baru bagi penggunanya, seperti selalu membagikan momen dan aktivitas di Instagram. Peran media sosial Instagram telah berkembang dari sekedar pengganti interaksi menjadi platform ekspresi diri atau *self-disclosure*.

Menurut Wheelers (dalam Irdil, 2013) *self-disclosure* adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain. Lebih lanjut Luft & Ingham (2020) mengartikan *self-disclosure* sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri mereka sendiri dalam situasi yang seringkali sulit atau tersembunyi untuk membangun lebih banyak hubungan. *Self-disclosure* tidak hanya mempengaruhi penilaian orang lain melainkan juga dapat membuat hubungan sosial semakin baik. Selain itu menurut Person (dalam Irdil, 2013) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai tindakan seseorang yang secara sukarela dan sengaja mengungkapkan informasi kepada orang lain untuk memberikan rincian yang jujur tentang dirinya.

Joseph Luth dan Harrington Ingham memperkenalkan sebuah teori *self-disclosure* yang sering disebut Jendela Johari atau *Johari Window* yang terdiri dari empat bagian atau wilayah yaitu (Berg, 2013) : (1) Wilayah terbuka, seseorang mengenal dirinya dalam kepribadian, kelebihan, dan kekurangan yang bisa diketahui oleh orang lain; (2) Wilayah buta, seseorang tidak mengetahui kekurangan yang dimiliki namun kekurangan itu justru diketahui oleh orang lain; (3) Wilayah tersembunyi, pada wilayah ini memiliki dua konsep, yang pertama *overdisclose* merupakan sikap dimana terlalu banyak mengungkapkan sesuatu. Kedua, *underdisclose* sikap dimana terlalu menyembunyikan sesuatu yang seharusnya diungkapkan; (4) Wilayah tidak dikenal, seseorang tidak mengetahui dirinya sendiri begitu juga orang lain tidak mengetahui.

Devito (dalam Nursetyo, 2017) mengemukakan lima aspek dalam *self-disclosure* yaitu: (1) *Amount*; menunjukkan frekuensi berapa lama seseorang menyampaikan pesan yang mengandung *self-disclosure* pada keseluruhan kegiatan komunikasi dengan lawan komunikasi. (2) *Valensi*; berkaitan dengan hal yang bersifat lebih positif dan diinginkan atau lebih negatif dan tidak diinginkan. (3) *Accurary* atau *Honesty*; berkaitan dengan ketulusan, keterbukaan dan kejujuran tentang perasaan, emosi dan pengalaman seseorang. (4) *intention*; berkaitan dengan seseorang menyadari apa yang mereka ungkapkan, sehingga individu dengan sadar apa yang mereka ungkapkan. (5) *Keakraban/Intimacy*; ditunjukkan dengan individu dapat mengungkapkan hal yang bersifat pribadi dalam hidupnya yang dianggap impersonal.

Media sosial menurut Secsio (2016) adalah media online dimana para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi dan menciptakan sebuah blog. Sedangkan menurut Purbohastuti (2017) media sosial adalah situs jejaring sosial berbasis *web* yang memungkinkan siapa saja untuk membangun hubungan di mana setiap orang dapat mengakses berbagai macam situs yang dihasilkan oleh pengguna internet. Salah satu media sosial yang banyak digunakan salah satunya adalah Instagram.

Instagram berasal dari kata *instan* dan *gram* yang berarti *telegram* (Waliy, 2021). Sedangkan menurut Rini (2018) Instagram merupakan sebuah aplikasi yang membagikan

foto/video dimana pengguna dapat mengunggahnya ke layanan jejaring sosial lainnya termasuk akun instagram. Instagram memiliki banyak fitur yang menarik bagi penggunanya, diantaranya (Instagram, 2021): (1) halaman awal, (2) halaman postingan, (3) pencarian, (4) *reels*, (5) siaran langsung, (6) *direct message* dan (7) *instastory*.

Hasil observasi yang telah dilakukan pada siswa SMKN 5 Kota Madiun diperoleh data bahwa ketika siswa menggunakan Instagram akan sangat menyenangkan, karena mereka dapat terlibat dengan teman-teman mereka tanpa dibatasi oleh tempat atau waktu. Siswa juga sering mengupload foto di instagram, membagikan kegiatan sehari-harinya yang dibuat menjadi video singkat lalu mambagikannya di reels instagram, siswa juga sering membagikan gambaran suasana hatinya ketika sedang merasa sedih ataupun bahagia di instagramstory.

Siswa dapat mengungkapkan perasaanya, pendapat, dan banyak hal yang mereka ingin ungkapkan melalui Instagram, sehingga keadaan tersebut bisa memunculkan hubungan keterbukaan. Meskipun *self-disclosure* memiliki potensi untuk meningkatkan dan mengembangkan hubungan, hal itu juga memiliki kekurangan.. Mengungkapkan informasi personal akan membuat kita berada dalam kondisi rawan. Sehingga dibutuhkan batasan seberapa terbuka pengguna di platform media sosial seperti Instagram, yang dapat memiliki efek negatif pada penggunanya dan orang lain jika pengguna akun tidak mewaspadainya.

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui faktor yang mendorong siswa melakukan *self-disclosure* di akun instagram, tingkat *self-disclosure* yang terjadi di akun media sosial instagram dan dampak apa yang diperoleh ketika siswa melakukan *self-disclosure* pada akun media sosial instagramnya. Melihat uraian diatas, maka dengan demikian perlunya dilakukan penelitian mengenai *self-disclosure* pada akun media Instagram.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berasal dari naturalistik yang hasil penelitiannya tidak melalui perhitungan secara sistematis, tetapi dengan kondisi yang alamiah (Sugiyono, 2019). Menggunakan jenis penelitian studi kasus. Jenis penelitian studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan secara mendalam dan mendetail terhadap suatu kasus, yang dapat berbentuk peristiwa, latar, dan keadaan tertentu yang membantu mengungkap atau memahami sesuatu. karena itu mendalam dan menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *self-disclosure* pada akun instagram. Instrumen penelitian berupa wawancara dengan responden penelitiannya siswa kelas X SMKN Negeri 5 Madiun yang berjumlah 5 siswa dengan kualifikasi adalah pengguna aktif media sosial instagram.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini membahas tentang faktor apa saja yang mendorong siswa melakukan *self-disclosure* pada akun media sosial instagram, tingkat *self-disclosure* yang terjadi di akun media sosial instagram dan dampak apa yang diperoleh ketika siswa melakukan *self-disclosure* pada akun media sosial instagramnya. Dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan proses *self-disclosure* yang dilakukan siswa di akun media sosial instagram.

### **Faktor Pendorong *Self-Disclosure* di Akun Instagram**

Dalam penelitian ini mengkaji faktor yang mendorong siswa melakukan *self-disclosure* di akun instagram. Berdasarkan wawancara yang telah dilaksanakan peneliti terhadap beberapa subjek, bahwa setiap subjek memiliki faktor pendorong yang berbeda dalam melaksanakan *self-*

*disclosure* di akun instagram. Subjek menjelaskan faktor pendorong melakukan *self-disclosure* di akun instagram hanya sekedar iseng tanpa bermaksud apa-apa. Beberapa subjek yang lain menjelaskan faktor pendorong melakukan *self-disclosure* untuk membuat citra yang baik atau sekedar mencaari eksistensi di Instagram. Faktor lain yang dari hasil wawancara dari subjek menjelaskan bahwa mereka merasa bahagia melakukan *self-disclosure* di instagram karena tidak perlu merasa malu, mereka tetap bisa menceritakan apa yang mereka rasakan tanpa perlu *face to face* dengan orang lain. Mereka dapat menemukan solusi atau hanya sekedar sharing dengan pengguna akun instagram yang lain.

### **Tingkat *Self-Disclosure* pada Akun Instagram**

Dalam penelitian selanjutnya, peneliti ingin membahas mengenai tingkat *self-disclosure* yang terjadi di akun instagram siswa. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, bahwa subjek melakukan *self-disclosure* di akun instagram di mulai dari membagikan kegiatan sehari-harinya hingga mengungkapkan perasaan yang sedang mereka rasakan. Subjek mengungkapkan dengan bentuk sebuah konten, berupa postingan foto, video, lagu dan *quotes* yang menggambarkan perasaannya. Beberapa subjek melakukan *self-disclosure* secara *to the point* atau langsung mengutarakan isi hatinya kepada public. Sedangkan beberapa yang lainnya melakukan secara tersirat atau hanya sekedar mengungkapkan kegiatan pribadi mereka. Bahkan ada yang hampir tidak pernah mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi.

### **Dampak *Self-Disclosure* pada Akun Instagram**

Dalam penelitian ini juga membahas tentang dampak yang diperoleh dari melakukan *self-disclosure* pada akun instagramnya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek, terdapat dampak positif dan dampak negatif yang dialami dalam melakukan *self-disclosure* pada akun instagram. Dampak positif yang didapat dari subjek bisa mengenali dirinya sendiri tentang apa yang dia rasakan, mereka memiliki ruang untuk mengungkapkan hal yang tidak bisa diungkapkan di dunia nyata. Mereka merasa lega ketika melakukan *self-disclosure* di akun instagramnya sehingga mengurangi beban yang mereka rasakan. Subjek lain juga mengatakan bahwa ketika mereka mendapatkan respon yang positif dari pengikutnya mereka merasa mendapat dukungan atau support. Sedangkan dampak negatif yang subjek rasakan adanya perasaan takut akan penolakan sosial, selain itu juga timbulnya kesulitan intrapribadi dimana ketika subjek melakukan *self-disclosure* mendapatkan respon yang tidak terduga.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang mendorong siswa melakukan *self-disclosure* pada akun media sosial instagram, tingkat *self-disclosure* yang terjadi di akun media sosial instagram dan dampak yang diperoleh ketika siswa melakukan *self-disclosure* pada akun media sosial instagramnya. Manusia mempunyai lima hierarki kebutuhan yaitu kebutuhan fisiologikal, kebutuhan keamanan, kebutuhan sosial, kebutuhan *prestise* dan aktualisasi diri (Mahardika, 2019). Hasil dari wawancara yang dipaparkan subjek, mereka melakukan *self-disclosure* di instagram sebagai sebuah media pencitraan, mencari perhatian dan eksistensi. Mereka merasa senang untuk melakukan *self-disclosure* di akun instagram ketika mereka mendapatkan respon dari pengikutnya. Dalam situasi ini, siswa mengekspresikan diri untuk membangun citra diri yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Arnus (2016) bahwa faktor pendorong *self-disclosure* adalah sebuah existensi untuk kebutuhan sosial yaitu seseorang dapat mengungkapkan atau menyembunyikan fakta tentang dirinya untuk membangun persepsi yang baik tentang dirinya.

Faktor lain yang ditemukan selama survei adalah bahwa individu merasa lebih baik ketika membagikan opini mereka di Instagram. Subjek percaya bahwa dengan memposting kekhawatiran mereka di Instagram, mereka bisa mendapatkan solusi dari orang-orang yang mengikutinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Mahardika (2019) yang mengungkapkan salah satu faktor *self-disclosure* sebagai bentuk pelepasan energi, seseorang akan lebih merasa lega ketika dapat mengekspresikan perasaan yang sedang mereka rasakan. Dalam hal ini siswa mengungkapkan bahwa mereka lebih berani mengungkapkan permasalahan pribadinya di Instagram, selain itu siswa mengklaim dapat secara terbuka membagikan pemikiran atau pandangan mereka tentang suatu subjek, bahkan ekspresi orang yang menyinggung. Mereka membutuhkan ruang dimana mereka dapat didengar, dipahami dan ditanggapi oleh orang lain. Penelitian Sabarrudin (2019) mengungkapkan bahwa dengan membagikan kisah pengguna akun Instagram ke dalam *instastory* tentunya mereka ingin menunjukkan kepada orang lain siapa mereka dan berharap respon.

Berbagai tingkat *self-disclosure* siswa ketika memanfaatkan media sosial dapat membuat siswa merasa senang dan nyaman. Hasil dari wawancara menunjukkan siswa melakukan *self-disclosure* dimulai dari membagikan kegiatan yang mereka lakukan yang tanpa sadari mereka telah melakukan *self-disclosure*. Mereka membuat postingan berupa foto, video, dan *quotes* yang tanpa mereka sadari menggambarkan sebuah perasaan yang mereka alami. Penelitian Ayu (2021) menjelaskan tentang teori *johari window*, area buta dimana informan tidak mengetahui atau tidak menyadari unggahan yang bersifat informasi tetapi orang lain menyadarinya. Subjek yang diwawancarai menjelaskan bahwa mereka merasa dapat mengomunikasikan perasaan dan kesulitan mereka menggunakan teks di Instagram, karena teks yang mereka bagikan tidak membuat mereka merasa kesal secara langsung tetapi lebih halus dan sopan. Subjek lain juga menjelaskan mereka merasa nyaman ketika mengungkapkan diri dan tidak segan untuk mengutarakan apa yang mereka rasakan. Dalam penelitian Sari (2022) juga mengungkapkan pengguna akun media lebih terbuka membagikan perasaan sedih atau bahagiannya di media sosial dibandingkan di kehidupan nyata. Namun, tidak semua pengguna akun media Instagram tergolong orang yang mampu mengungkapkan dirinya. Beberapa diantara akun pengguna Instagram tetap bijak dalam membagikan kisahnya.

Dampak yang dirasakan saat melakukan *self-disclosure* di akun Instagram siswa dalam hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan dampak positif dan negatif. Peneliti menemukan terdapat beberapa dampak positif yang muncul setelah melakukan *self-disclosure*, salah satunya siswa dapat mengenali dirinya sendiri. Dalam penelitian Ayu (2021) menjelaskan bahwa ketika seseorang mendapatkan penilaian dari orang lain, mereka dapat menerima masukan tersebut sehingga dapat mengenal dirinya sendiri. Dampak positif lainnya ditemukan kemampuan seseorang untuk menanggulangi kesulitan hidup yang mereka rasakan dan dapat mengurangi beban yang ditanggung (Ayu, 2021). Dari kelima subjek wawancara penelitian mengaku ketika sedang merasa sedih, kecewa atau marah dan perasaan itu dapat diungkapkan ada perasaan lega, puas sehingga mengurangi beban yang dirasakan. Penelitian Yz-zahra & Hasfi (2018) yang berjudul “Studi Fenomenologi Online Self Disclosure melalui Instagram Story” mengungkapkan pengguna akun Instagram merasa bahagia saat mereka berbagi kebahagiaan yang dirasakan agar orang lain juga merasakan kesenangan tersebut. Dampak negatif yang dirasakan munculnya ketakutan penolakan sosial. Menurut wawancara mereka juga menemukan ketakutan dan kekhawatiran karena mereka menyadari bahwa pengguna media sosial lainnya tidak dapat dipercaya sepenuhnya. Dimana pengguna lain memiliki sudut pandang dan interpretasi informasi yang berbeda, maka beberapa dari siswa lebih memilih tidak mengungkapkan diri di media sosial Instagram.

## SIMPULAN

Melihat temuan penelitian mengenai “*Self-Disclosure* pada Media Sosial Instagram”, dapat disimpulkan bahwa faktor pendorong siswa melakukan *self-disclosure* di akun instagram adalah mereka hanya sekedar iseng, perasaan senang ketika bisa mengungkapkan perasaannya kepada orang lain dan membentuk sebuah citra di dalam dunia maya. Tingkatan *self-disclosure* yang terjadi dalam sebuah akun instagram siswa membagikan sebuah foto maupun video yang menggambarkan tentang perasaan mereka. Dampak positif dan negatif yang dirasakan siswa ketika melakukan *self-disclosure* di akun instagram. Setelah dilakukan penelitian mengenai *self-disclosure* pada media sosial instagram, peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk menggali beberapa aspek *self disclosure* yang berbeda untuk memperoleh data yang lebih lengkap dan relevan. Peneliti juga berharap agar pembaca dan khususnya pengguna aktif, dapat memanfaatkan dengan baik semua fasilitas dan fitur yang tersedia di media sosial dan menjadi pengguna yang berakal dan pintar menggunakan media sosial sebagai sarana untuk bersosialisasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amus, S. H. (2016). Self disclosure di media sosial pada mahasiswa IAIN Kendari. *Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah IAIN Kendari*, 11(2), 1–18.
- Ayu, R. D. (2021). *Self-Disclosure Melalui Fitur Instagram Stories (Studi pada Mahasiswa KPI UIN JAKARTA)*.
- Global, D. (2022). *Digital 2022*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(1), 110. <https://doi.org/10.24036/pendidikan.v13i1.2202>
- Instagram. (2021). *No Title*. APKMirror. <https://www.apkmirror.com/apk/instagram/instagram-instagram/>
- John H. Berg, V. J. D. (2013). *Self-Disclosure Theory, Research, and Therapy*. Springer US.
- Luft, J., & Ingham, H. (2020). Self Disclosure Generasi Milenial melalui Second Account Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(3), 312–323.
- Mahardika, R. D. (2019). Pengungkapan Diri pada Instagram Instastory. *Jurnal Studi Komunikasi*, 3(1), 101–117.
- Nursetyo, D. A. (2017). Deskripsi Kemampuan Komunikasi Matematis dan Keterbukaan Diri Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Purwokerto. *Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- Purbohastuti, A. W. (2017). Efektivitas Media Sosial Sebagai Media Promosi. *Tirtayasa Ekonomia*, 12(2), 212–231.
- Rini, D. (2018). Diksi Dan Gaya Bahasa Dalam Media Sosial Instagram. *Jurnal Widyaloka Ikip Widya Darma*, 5(3), 261–278.
- Sabarrudin. (2019). Self-disclosure pada mahasiswa pengguna instagram ( studi kasus mahasiswa politeknik pertanian negeri pangkep ). *Journal of Communication Sciences (JCoS)*, 1(2), 111–120. <http://www.journal-uim-makassar.ac.id/index.php/JCoS/article/view/288%0Ahttp://www.journal-uim-makassar.ac.id/index.php/JCoS/article/viewFile/288/234>

- Sari, N. A., Asri, D. N., & Christiana, R. (2022). Self Disclosure Melalui Media Sosial Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. *Senassdra, 1*, 547–556.
- Secsio, W., Putri, R., & Nurwati, R. N. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Universitas Padjajaran, 3*(1), 1–154.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuntitatif Kualitatif dan RND* (2nd ed.). Alfabeta.
- Waliy, P. A., & Handayani Sri Wahyu Ening. (2021). FENOMENA FOTO SELFIE DAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM (Studi Deskriptif Kualitatif Mengenai Fenomena Selfie di Media Sosial Instagram di Kalangan Pegawai Gramedia Hartono Mall Solo Baru). *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah, 19*(2), 121–128.
- Yz-zahra, F. A., & Hasfi, N. (2018). Studi Fenomenologi Online Self Disclosure melalui Instagram Story. *Interaksi Online, 7*(1), 56–67.