

***Self disclosure* di Instagram pada Mahasiswa Pascasarjana UIN Ar-Raniry: Kajian Psikologi Komunikasi**

Hayatul Lisa¹, Kusmawati Hatta², Ismiati³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh, Indonesia
Email: hayatullisa77@gmail.com¹, kusmawati.hatta@ar-raniry.ac.id²
ismiasi@ar-raniry.ac.id³

Abstrak

Perkembangan media sosial telah mengubah pola komunikasi interpersonal masyarakat, khususnya pada Generasi Z yang sangat akrab dengan teknologi digital. Instagram menjadi salah satu platform yang paling banyak digunakan mahasiswa sebagai ruang ekspresi diri, berbagi pengalaman, serta mengungkapkan perasaan pribadi melalui fitur story, caption, reels, dan close friends. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk *self disclosure* mahasiswa Pascasarjana UIN Ar-Raniry di Instagram serta faktor-faktor psikologis yang mendorong keterbukaan diri tersebut. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap 12 informan yang dipilih secara purposive sampling. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa lebih nyaman melakukan *self disclosure* melalui Instagram dibanding komunikasi langsung karena platform ini memberikan rasa aman, fleksibilitas, dan kemampuan mengontrol audiens. Faktor psikologis seperti kebutuhan dukungan sosial, keinginan mengekspresikan emosi, dan kebutuhan pengakuan sosial menjadi pendorong utama keterbukaan diri. Topik yang paling sering diungkapkan meliputi tekanan akademik, motivasi diri, kehidupan personal, dan relasi sosial. Temuan ini memperkuat perspektif Social Penetration Theory bahwa keterbukaan diri bersifat progresif dan dipengaruhi oleh persepsi risiko serta kebutuhan relasional individu dalam lingkungan digital.

Kata kunci: *Self disclosure*, Psikologi Komunikasi, Instagram, Generasi Z

Pendahuluan

Peran komunikasi dalam kehidupan bermasyarakat, berbudaya, berpendidikan, dan berpolitik sebenarnya telah diakui sejak zaman Aristoteles, jauh sebelum era Masehi. Komunikasi merupakan kebutuhan fundamental manusia sebagai makhluk sosial. Melalui proses komunikasi, manusia membangun hubungan interpersonal, berbagi pengetahuan, dan mengekspresikan identitas diri kepada lingkungannya (Zuliana Sari et al., 2024). Salah satu elemen terpenting dalam komunikasi interpersonal adalah *self disclosure* atau keterbukaan diri, yaitu proses di mana individu secara



sukarela mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain. *Self disclosure* diyakini sebagai fondasi yang membangun kepercayaan dan kedalaman hubungan antarmanusia (Taryono, 2025).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mentransformasi pola *self disclosure* secara signifikan. Komunikasi yang sebelumnya berlangsung secara tatap muka kini bergeser ke ruang digital, khususnya media sosial (Lisa & Irma, 2025b). Indonesia sendiri adalah salah satu negara dengan jumlah pengguna instagram terbanyak dengan 89 persen Instagrammers yang berusia 18-34 tahun mengakses Instagram setidaknya seminggu sekali. Instagrammers mayoritas anak muda, terdidik, dan mapan. Rata-rata mereka berusia 18-24 tahun sebanyak 59 persen, usia 45-34 tahun 30 persen, dan yang berusia 34-44 tahun 11 persen. Pengguna IG perempuan yang paling aktif sebanyak 63 persen dan laki-laki 37 persen.

Fenomena *self disclosure* di media sosial menarik perhatian para peneliti komunikasi karena memunculkan dinamika yang berbeda dibanding komunikasi konvensional (Kristanti & Eva, 2022). McKenna dan Bargh dalam penelitian mereka tentang internet dan hubungan interpersonal menemukan bahwa individu cenderung lebih terbuka secara online dibandingkan secara langsung, terutama karena berkurangnya isyarat nonverbal yang berpotensi menimbulkan penilaian negatif (Pramesti & Dewi, 2022). Fenomena ini dikenal sebagai online disinhibition, di mana anonimitas relatif dan jarak fisik di ruang digital mendorong individu untuk lebih bebas mengekspresikan diri.

Mahasiswa Pascasarjana UIN Ar-Raniry yang termasuk dalam kategori Generasi Z (lahir antara 1997–2012) merupakan kelompok yang tumbuh bersama teknologi digital. Karakteristik generasi ini mencakup kemampuan multitasking digital yang tinggi, ketergantungan pada media sosial untuk interaksi sosial, dan kecenderungan mengekspresikan identitas melalui platform digital. Dalam konteks akademik yang penuh tekanan, media sosial seperti Instagram sering dijadikan sebagai ruang katarsis emosional dan pencarian dukungan sosial.

Penelitian terdahulu oleh Sawaki & Jauhar Wahyuni menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan Instagram untuk *self disclosure* melaporkan tingkat kepuasan sosial yang lebih tinggi dibanding mereka yang tidak aktif berbagi di platform tersebut (Sawaki & Jauhar Wahyuni, 2025). Namun, penelitian tersebut juga mencatat adanya risiko seperti *cyberbullying*, perbandingan sosial negatif, dan gangguan privasi. Di Indonesia, penelitian mengenai *self disclosure* di Instagram masih terbatas, khususnya dalam konteks mahasiswa di institusi pendidikan berbasis agama Islam seperti UIN Ar-Raniry yang memiliki nilai-nilai budaya dan norma komunikasi yang khas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berupaya mengisi celah penelitian dengan mengkaji secara mendalam bagaimana mahasiswa Pascasarjana UIN Ar-Raniry melakukan *self disclosure* di Instagram.

1. Konsep *Self disclosure*

Self disclosure pertama kali dikonseptualisasikan secara sistematis oleh Sidney Jourard dalam karyanya *The Transparent Self*. Jourard mendefinisikan *self disclosure* sebagai tindakan membuat diri sendiri dikenal oleh orang lain, yakni proses mengungkapkan informasi personal yang tidak dapat diketahui orang lain melalui pengamatan biasa (Azizah et al., 2024). Konsep ini kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh berbagai teorikus komunikasi.

Devito mengklasifikasikan dimensi *self disclosure* ke dalam lima aspek utama, yaitu (Qisthy Rabathy et al., 2026): (1) ukuran atau jumlah informasi yang diungkapkan, (2) valensi atau kecenderungan positif atau negatif konten yang dibagikan, (3) kecepatan atau seberapa cepat informasi terungkap dalam suatu hubungan, (4) kedalaman informasi yang dibagikan, dan (5) kejujuran serta akurasi informasi tersebut. Kelima dimensi ini saling berinteraksi dan menentukan kualitas komunikasi interpersonal yang terjalin.

2. *Social Penetration Theory*

Salah satu kerangka teori yang paling relevan untuk memahami *self disclosure* adalah *Social Penetration Theory* (SPT) yang dikembangkan oleh

Altman dan Taylor. Teori ini menggunakan metafora lapisan bawang untuk menggambarkan struktur kepribadian manusia, lapisan terluar berisi informasi publik yang mudah diakses, sementara lapisan terdalam berisi informasi yang sangat personal dan jarang dibagikan (Putra et al., 2026).

Menurut SPT, keterbukaan diri dalam suatu hubungan berkembang secara bertahap melalui proses yang disebut penetrasi sosial. Individu secara progresif membuka lapisan-lapisan informasi yang lebih dalam seiring meningkatnya kepercayaan dan keintiman hubungan. Proses ini dipengaruhi oleh analisis biaya manfaat (individu akan lebih terbuka ketika manfaat yang dirasakan melebihi risiko yang ditanggung) (Akbar & Abdullah, 2021).

Dalam konteks media sosial, SPT relevan untuk menjelaskan mengapa pengguna Instagram memilih untuk berbagi konten tertentu kepada audiens tertentu. Fitur close friends di Instagram misalnya, mencerminkan konsep penetrasi sosial di mana individu membatasi akses informasi personal hanya kepada kalangan terpercaya.

3. *Online Disinhibition Effect*

Suler memperkenalkan konsep *online disinhibition effect* untuk menjelaskan fenomena di mana individu cenderung berperilaku dan mengungkapkan diri lebih bebas di lingkungan online dibanding tatap muka. Terdapat dua jenis disinhibisi online yaitu, *benign disinhibition* (keterbukaan yang bersifat positif seperti berbagi perasaan terdalam atau membantu orang lain) dan *toxic disinhibition* (perilaku negatif seperti ujaran kebencian atau perundungan siber).

Faktor-faktor yang berkontribusi pada *online disinhibition effect* meliputi anonimitas relatif, invisibilitas fisik, komunikasi asinkron, minimisasi otoritas, dan disosiasi dari identitas nyata (Prihantoro et al., 2020). Dalam konteks Instagram yang bersifat semi anonim dan memungkinkan pengguna mengontrol presentasi diri mereka, *online disinhibition effect* dapat menjelaskan kecenderungan mahasiswa untuk lebih terbuka di platform tersebut.

4. Uses and Gratifications Theory dalam Konteks Media Sosial

Uses and Gratifications Theory yang dikembangkan oleh Katz, Blumler, dan Gurevitch pada tahun 1974 berpendapat bahwa individu secara aktif memilih dan menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan spesifik mereka. Dalam konteks media sosial, Whiting dan Williams tahun 2013 mengidentifikasi sepuluh motif penggunaan media sosial, di antaranya yaitu interaksi sosial, berbagi informasi, mengisi waktu luang, hiburan, relaksasi, komunikasi, mengekspresikan pendapat, pencarian informasi, mengetahui orang lain, dan surveilans.

Terkait *self disclosure* di Instagram, UGT membantu menjelaskan bahwa mahasiswa menggunakan platform tersebut bukan sekadar untuk berbagi foto, melainkan untuk memenuhi kebutuhan psikologis yang lebih dalam seperti kebutuhan akan afiliasi, pengakuan, dan dukungan emosional.

5. Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian relevan yang menjadi landasan penelitian ini antara lain: Pertama, penelitian Choi dan Sung pada tahun 2018 di Korea Selatan yang menemukan bahwa *self disclosure* di Instagram berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis pengguna, terutama pada aspek kepuasan sosial. Kedua, penelitian Bazarova dan Choi pada tahun 2014 yang membedakan antara *self disclosure* dalam konteks publik dan privat di Facebook, dan menemukan bahwa konteks yang berbeda menghasilkan respons sosial yang berbeda pula.

Ketiga, penelitian dalam konteks Indonesia oleh Putri dan Nurohman pada tahun 2021 yang mengkaji *self disclosure* remaja di media sosial dan menemukan hubungan antara frekuensi *self disclosure* dengan tingkat kepercayaan diri. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum secara spesifik mengkaji konteks mahasiswa pascasarjana di institusi berbasis agama Islam di Indonesia, yang memiliki dinamika budaya dan norma komunikasi yang unik.

Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Pilihan pendekatan kualitatif didasarkan pada tujuan penelitian untuk memahami pengalaman, makna, dan perspektif subjektif informan terkait praktik *self disclosure* mereka di Instagram. Metode ini dipandang tepat karena fenomena *self disclosure* sangat kontekstual dan dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis yang tidak dapat dikuantifikasi secara sederhana (Wijaya et al., 2025).

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh. Pengumpulan data dilakukan selama dua bulan, dari bulan mei hingga juni 2026.

3. Informan Penelitian

Pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria berikut yaitu (1) mahasiswa aktif Program Pascasarjana UIN Ar-Raniry, (2) berusia 18–28 tahun dan termasuk kategori Generasi Z, (3) memiliki akun Instagram aktif dengan frekuensi penggunaan minimal tiga kali per minggu, (4) pernah menggunakan fitur story, caption, atau close friends untuk mengungkapkan pengalaman atau perasaan pribadi, dan (5) bersedia berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 12 informan yang terdiri dari 10 perempuan dan 2 laki-laki dari berbagai program studi. Dominasi informan perempuan dalam penelitian ini bukan merupakan kesengajaan, melainkan mencerminkan kecenderungan alamiah bahwa perempuan lebih bersedia untuk berbagi pengalaman dan keterbukaan diri (*self-disclosure*) dibandingkan laki-laki.

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik yang saling melengkapi. Pertama, wawancara mendalam semi-terstruktur yang dilakukan secara tatap muka maupun daring, dengan durasi rata-rata 10-15 menit per informan. Kedua, observasi netnografis terhadap akun Instagram

informan yang bersifat publik selama periode penelitian. Ketiga, dokumentasi berupa tangkapan layar (dengan persetujuan informan) terhadap konten Instagram yang relevan.

Pembahasan/hasil

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan Instagram di kalangan mahasiswa Pascasarjana UIN Ar-Raniry tidak hanya dimanfaatkan sebagai media komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi ruang untuk melakukan *self disclosure* atau keterbukaan diri. Perkembangan media sosial yang semakin pesat membuat mahasiswa lebih mudah mengekspresikan pikiran, perasaan, pengalaman, hingga tekanan emosional melalui berbagai fitur yang tersedia di Instagram (Lisa & Irma, 2025a). Kehadiran media sosial telah menciptakan pola komunikasi baru yang lebih fleksibel, cepat, dan mampu menjangkau banyak orang tanpa harus melakukan komunikasi secara langsung (Onam et al., 2026).

Instagram menjadi salah satu media sosial yang paling diminati karena memiliki berbagai fitur yang mendukung pengguna untuk menampilkan identitas diri secara visual maupun verbal (Anwar et al., 2026). Fitur seperti story, close friends, caption, dan reels memungkinkan pengguna untuk menyampaikan pesan personal dengan cara yang lebih kreatif dan menarik. Bagi mahasiswa, Instagram bukan hanya menjadi tempat berbagi aktivitas sehari-hari, tetapi juga menjadi sarana untuk mengekspresikan kondisi emosional, keresahan akademik, motivasi diri, hingga relasi sosial yang mereka alami (Amelia, 2024).

Fenomena *self disclosure* di media sosial menunjukkan adanya perubahan pola komunikasi interpersonal di era digital. Jika sebelumnya keterbukaan diri lebih sering dilakukan melalui komunikasi tatap muka, kini proses tersebut banyak dilakukan melalui media sosial (Al Azis & Irwansyah, 2021). Kondisi ini dipengaruhi oleh rasa nyaman yang dirasakan pengguna ketika berkomunikasi di ruang digital. Instagram memberikan kesempatan kepada individu untuk mengontrol pesan yang ingin disampaikan, memilih audiens tertentu, serta menentukan bentuk ekspresi

yang dianggap paling aman dan sesuai dengan kondisi psikologis mereka (Pratiwi & Mukhtaruddin, 2023).

Mahasiswa Pascasarjana UIN Ar-Raniry yang termasuk dalam kategori Generasi Z memiliki kedekatan yang tinggi dengan teknologi digital. Generasi ini tumbuh bersama perkembangan internet dan media sosial sehingga menjadikan platform digital sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks akademik yang penuh tekanan, media sosial sering digunakan sebagai media katarsis emosional dan sarana untuk memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Arif & Syafrini, 2022).

Peneliti menetapkan sejumlah informan yang dianggap memiliki kapasitas untuk memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian, dengan mempertimbangkan pengalaman pribadi mereka dalam menggunakan akun kedua (*second account*) di Instagram. Adapun berikut ini adalah profil informan yang memiliki akun kedua di platform tersebut:

1. WS, berusia 26 tahun dan sudah menggunakan second akun Instagram selama lebih kurang 5 tahun.
2. NM, berusia 24 tahun dan sudah menggunakan second akun isntagram selama 3 tahun 5 bulan.
3. DH, berusia 24 tahun dan sudah menggunakan second akun Instagram selama 4 tahun 2 bulan.
4. SR, berusia 24 tahun dan sudah menggunakan second akun Instagram selama 3 tahun.
5. AS, berusia 24 tahun dan sudah menggunakan second akun Instagram selama 5 tahun 3 bulan.
6. YNV berusia 24 tahun dan sudah menggunakan second akun Instagram selama 3 tahun.
7. MR berusia 24 tahun dan sudah menggunakan second akun Instagram selama 4 tahun.
8. MJ berusia 24 tahun dan sudah menggunakan second akun Instagram selama 5 tahun

9. S berusia 24 tahun dan sudah menggunakan second akun Instagram selama 5 tahun.
10. M berusia 24 tahun dan sudah menggunakan second akun Instagram selama 5 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa lebih nyaman melakukan *self disclosure* melalui Instagram dibandingkan komunikasi langsung. Hal ini disebabkan karena media sosial memberikan rasa aman, fleksibilitas, serta kemampuan untuk mengontrol audiens yang dapat melihat unggahan mereka. Selain itu, komunikasi melalui Instagram dianggap mampu mengurangi rasa canggung, takut dihakimi, dan tekanan sosial yang biasanya muncul dalam komunikasi tatap muka.

A. Bentuk *Self disclosure* Mahasiswa di Instagram

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa bentuk *self disclosure* yang dilakukan mahasiswa Pascasarjana UIN Ar-Raniry melalui Instagram. Bentuk keterbukaan diri tersebut dilakukan melalui fitur story, close friends, caption, dan reels. Fitur story menjadi media yang paling sering digunakan karena sifatnya yang sementara dan akan hilang dalam waktu 24 jam. Kondisi ini membuat mahasiswa merasa lebih aman untuk membagikan perasaan, pengalaman, maupun keresahan yang sedang mereka alami.

Selain story, fitur close friends juga menjadi ruang yang paling sering digunakan untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi. Melalui fitur ini, pengguna dapat memilih orang-orang tertentu yang dianggap dekat dan terpercaya untuk melihat unggahan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tetap memiliki batasan dalam melakukan keterbukaan diri di media sosial dan tidak semua informasi dibagikan kepada publik secara luas.

Caption pada unggahan feed digunakan sebagai media untuk menyampaikan refleksi diri, motivasi, maupun pengalaman pribadi yang dikemas secara lebih terstruktur. Sementara itu, reels lebih sering digunakan sebagai bentuk *self disclosure* tidak langsung, yaitu dengan

membagikan konten yang dianggap mewakili perasaan atau kondisi emosional yang sedang dialami pengguna.

Fenomena ini menunjukkan bahwa Instagram telah menjadi ruang komunikasi interpersonal baru yang memungkinkan individu mengekspresikan diri dengan cara yang lebih fleksibel dan terkontrol. *Self disclosure* yang dilakukan mahasiswa di media sosial tidak hanya bertujuan untuk berbagi cerita, tetapi juga menjadi sarana untuk memperoleh perhatian, dukungan emosional, serta membangun hubungan sosial dengan lingkungan digital mereka.

B. Faktor-Faktor yang Mendorong *Self disclosure*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mendorong mahasiswa melakukan *self disclosure* di Instagram. Faktor pertama adalah kenyamanan psikologis. Mahasiswa merasa lebih nyaman mengungkapkan perasaan melalui media sosial dibandingkan secara langsung karena komunikasi digital memberikan kesempatan untuk mengontrol isi pesan dan mengurangi tekanan sosial yang muncul saat berinteraksi tatap muka.

Faktor kedua adalah kebutuhan akan dukungan sosial. Tekanan akademik yang tinggi, seperti penyelesaian tugas, penelitian, dan tuntutan perkuliahan membuat mahasiswa membutuhkan ruang untuk mengekspresikan emosi dan memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar. Instagram menjadi salah satu media yang dianggap mampu memberikan respons sosial secara cepat melalui komentar, pesan pribadi, maupun reaksi terhadap unggahan.

Selain itu, kebutuhan akan pengakuan sosial juga menjadi salah satu faktor yang mendorong keterbukaan diri. Respons positif seperti likes, komentar, dan perhatian dari pengguna lain memberikan rasa dihargai dan diakui secara sosial. Kondisi ini membuat sebagian mahasiswa merasa lebih diperhatikan dan memperoleh validasi emosional dari lingkungan digital mereka.

Faktor lainnya adalah fungsi katarsis emosional. *Self disclosure* di Instagram dianggap mampu membantu mahasiswa melepaskan tekanan emosional yang mereka rasakan. Dengan membagikan perasaan atau pengalaman pribadi, individu merasa lebih lega dan mampu mengurangi beban psikologis yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki fungsi psikologis sebagai ruang pelampiasan emosi dan sarana untuk memperoleh ketenangan secara emosional.

C. Batasan *Self disclosure* di Instagram

Meskipun aktif melakukan *self disclosure*, mahasiswa tetap memiliki batasan tertentu dalam mengungkapkan informasi pribadi di Instagram. Batasan tersebut dipengaruhi oleh norma budaya, nilai agama, dan kesadaran terhadap jejak digital. Sebagai mahasiswa yang berada di lingkungan pendidikan berbasis Islam, informan mempertimbangkan nilai-nilai sosial dan agama dalam menentukan konten yang akan dibagikan.

Topik-topik yang dianggap terlalu pribadi, seperti masalah keluarga, konflik internal, dan hal-hal yang bersifat sensitif cenderung tidak diungkapkan secara terbuka. Mahasiswa lebih selektif dalam memilih informasi yang dapat dibagikan kepada publik dan informasi yang hanya disampaikan kepada lingkaran pertemanan tertentu. Selain itu, kesadaran terhadap jejak digital juga menjadi pertimbangan penting dalam melakukan *self disclosure*. Mahasiswa memahami bahwa unggahan di media sosial dapat disimpan, disebarluaskan kembali, dan diakses dalam jangka waktu yang panjang.

Oleh karena itu, mereka cenderung lebih berhati-hati dalam membagikan informasi yang berpotensi menimbulkan dampak negatif di masa depan. Pengalaman negatif seperti komentar buruk, kesalahpahaman, atau penilaian sosial dari pengguna lain juga memengaruhi cara mahasiswa melakukan keterbukaan diri. Kondisi tersebut membuat sebagian mahasiswa lebih selektif dan membatasi audiens yang dapat melihat unggahan mereka.

D. *Self disclosure* sebagai Ruang Ekspresi Diri

Instagram pada akhirnya menjadi ruang ekspresi diri bagi mahasiswa Pascasarjana UIN Ar-Raniry dalam menghadapi dinamika kehidupan akademik dan sosial di era digital. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi tempat untuk membangun identitas diri, mengekspresikan emosi, dan menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitar.

Self disclosure yang dilakukan mahasiswa menunjukkan bahwa keterbukaan diri di media sosial merupakan bentuk adaptasi terhadap perkembangan komunikasi digital. Instagram memberikan ruang yang memungkinkan individu mengekspresikan diri secara lebih bebas, namun tetap dalam batas-batas tertentu yang dipengaruhi oleh norma sosial, budaya, dan agama.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* di Instagram dilakukan secara selektif dan terkontrol. Mahasiswa memanfaatkan fitur-fitur Instagram untuk mengelola audiens, menentukan tingkat keterbukaan informasi, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan ekspresi diri dan perlindungan privasi. Dengan demikian, Instagram tidak hanya menjadi media komunikasi, tetapi juga menjadi ruang psikologis yang memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa di era digital.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Instagram telah menjadi media yang efektif bagi mahasiswa Pascasarjana UIN Ar-Raniry dalam melakukan *self disclosure* atau keterbukaan diri di era digital. Mahasiswa cenderung lebih nyaman mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, serta berbagai persoalan kehidupan melalui fitur-fitur Instagram dibandingkan komunikasi tatap muka karena adanya rasa aman, keleluasaan dalam mengelola pesan, dan kemampuan mengontrol audiens yang menerima informasi. Keterbukaan diri tersebut didorong oleh berbagai faktor psikologis, terutama kebutuhan memperoleh dukungan sosial,

mengekspresikan emosi, dan mendapatkan pengakuan sosial dari lingkungan pertemanan. Bentuk self disclosure yang muncul umumnya berkaitan dengan tekanan akademik, motivasi pribadi, kehidupan personal, serta relasi sosial yang dialami mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang psikologis untuk membangun hubungan interpersonal dan memenuhi kebutuhan emosional pengguna. Selain itu, hasil penelitian menguatkan Social Penetration Theory yang menjelaskan bahwa keterbukaan diri berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh pertimbangan risiko, tingkat kepercayaan, serta kebutuhan relasional individu dalam konteks komunikasi digital.

Daftar Pustaka

- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram). *Jurnal TAMBORA*, 5(3), 40–45. <https://doi.org/10.36761/jt.v5i3.1313>
- Al Azis, M. R., & Irwansyah, I. (2021). Fenomena Self-Disclosure Dalam Penggunaan Platform Media Sosial. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 120–130. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.189>
- Amelia, C. (2024). Dramaturgi dalam Media Sosial: Second Account Instagram sebagai Self-Disclosure pada Mahasiswa Muslimah. *Jurnal Audiens*, 5(4), 591–606. <https://doi.org/10.18196/jas.v5i4.486>
- Anwar, M. A. H., Ramadan, M. F., Amelia, K., & Nugroho, R. F. (2026). Pengaruh Media Sosial Di Era Digital Terhadap Nilai Toleransi Yang Ada Dikalangan Generasi Muda. *Jimmi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin*, 3(1), 203–216. <https://doi.org/10.71153/jimmi.v3i1.459>
- Arif, M., & Syafrini, D. (2022). Motif Self Disclosure Mahasiswa Melalui Instagram Story (Studi: Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial UNP). *Jurnal Perspektif*, 5(3), 394–403. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i3.645>
- Azizah, A., Nursanti, S., & Nurkinan, N. (2024). Self-Disclosure Pada Game Online Mobile Legends Dalam Komunikasi Interpersonal Untuk Mendapat Pasangan Virtual Penggunaanya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 30–39. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10464685>

- Kristanti, S. A., & Eva, N. (2022). Self-esteem dan Self-disclosure Generasi Z Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 10–20. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.697>
- Lisa, H., & Irma, A. (2025a). Penggunaan Akun Second Instagram Sebagai Media Ekspresi Diri Remaja Di Era Digital. *Arini: Jurnal Ilmiah Dan Karya Inovasi Guru*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.71153/arini.v2i1.277>
- Lisa, H., & Irma, A. (2025b). Peran Komunikasi Antarpribadi Guru dalam Membangun Kedekatan dengan Siswa di Sekolah IT Mutiara Ilmu. *Arini: Jurnal Ilmiah Dan Karya Inovasi Guru*, 2(2), 367–385. <https://doi.org/10.71153/arini.v2i2.444>
- Onam, N., Jalloso, N. A., Setia, N. S., Helena, M. G., & Amul, M. E. (2026). Dampak Media Sosial Terhadap Pergeseran Etika Komunikasi Pada Generasi Muda. *WATHAN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 221–232.
- Pramesti, C. S. L., & Dewi, D. K. (2022). Pengaruh Anonimitas Terhadap Self Disclosure Pada Generasi Z Di Twitter. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 51–64. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i5.47347>
- Pratiwi, I. P., & Mukhtaruddin, S. N. P. (2023). Pengungkapan Diri (Self Disclosure) melalui Fitur Instagram Story pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah. *Journal of Communication Sciences (JCoS)*, 5(2), 80–84. <https://doi.org/10.55638/jcos.v5i2.414>
- Prihantoro, E., Damintana, K. P. I., & Ohorella, N. R. (2020). Self Disclosure Generasi Milenial melalui Second Account Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(3), 312. <https://doi.org/10.31315/jik.v18i3.3919>
- Putra, R. A., Syaputri, I. K., Verolyna, D., & Konggoro, D. (2026). *Dinamika Komunikasi Kontemporer: Teori, Media Digital, Dan Realitas Sosial*. PT Kimhsafi Alung Cipta.
- Qisthy Rabathy, Astri Auliya Nanda Purnama, & Nazwa Latifa Maulida. (2026). Self-Disclosure dalam Kencan Buta: Peran Keterbukaan Diri Dalam Pembentukan Hubungan Awal. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 591–605. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v5i2.5316>
- Sawaki, M. R., & Jauhar Wahyuni. (2025). Analisis Self-Disclosure Pada Akun Kedua Instagram Di Kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *The Commercium*, 9(1), 521–535. <https://doi.org/10.26740/tc.v9i1.64373>
- Taryono, C. F. R. (2025). Self-Disclosure dan Pembentukan Trust dalam Relasi Interpersonal Mahasiswa Generasi Z. *DIALOGIA*, 2(2), 215–228. <https://doi.org/10.26623/dialogia.v2i2.13677>
- Wijaya, M., Pratomo, B., Citta, A. B., & Efendi, S. (2025). *Buku Referensi*

Metodologi Penelitian Kombinasi Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed Methods. PT. Media Penerbit Indonesia.

Zuliana Sari, Sakinah Sakinah, & Mufaro'ah Mufaro'ah. (2024). Membangun Hubungan yang Positif melalui Komunikasi yang Efektif. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(4), 242–253. <https://doi.org/10.47861/khirani.v2i4.1385>