

SELF-DISCLOSURE MAHASISWA: MODE PENGGUNAAN INSTAGRAM

Xeviola Rhytma Jazzyra¹

¹Program Studi Sains Komunikasi,
Universitas Djuanda, Indonesia

Article history

Received : Desember 2025

Revised : Januari 2025

Accepted : Januari 2025

***Corresponding author**

Email : xeviolarazzyra@gmail.com

Abstrak

Instagram merupakan media sosial yang banyak digunakan mahasiswa dan berperan dalam membentuk cara mereka berkomunikasi serta mengekspresikan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana intensitas penggunaan Instagram membentuk self-disclosure mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara terhadap mahasiswa pengguna aktif Instagram yang dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya membagikan konten berupa aktivitas dan ekspresi yang bersifat umum, sementara informasi pribadi dibagikan secara terbatas. Aktivitas mengunggah konten dapat menimbulkan perasaan senang, lega, maupun kurang percaya diri. Respons pengguna lain seperti like dan komentar memengaruhi keberanian mahasiswa dalam mengekspresikan diri. Respons positif mendorong keterbukaan, sedangkan kekhawatiran terhadap penilaian negatif membuat mahasiswa lebih berhati-hati. Secara keseluruhan, intensitas penggunaan Instagram membentuk pola self-disclosure yang selektif. Mahasiswa belajar mengatur batas antara informasi yang layak dibagikan kepada publik dan yang sebaiknya disimpan untuk diri sendiri. Dengan demikian, Instagram berperan dalam membentuk kesadaran mahasiswa terhadap pengelolaan ekspresi diri dan privasi di ruang digital.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Instagram; Keterbukaan Diri; Mahasiswa; Media Sosial.

Abstract

Instagram is a social media platform widely used by students and plays a role in shaping the way they communicate and express themselves. This study aims to determine how the intensity of Instagram use shapes students' self-disclosure. The study uses a qualitative approach with a descriptive method. Data were obtained through interviews with active Instagram users who were selected purposively. The results show that students generally share content in the form of general activities and expressions, while personal information is shared to a limited extent. Uploading content can evoke feelings of happiness, relief, or lack of confidence. Responses from other users, such as likes and comments, influence students' courage to express themselves. Positive responses encourage openness, while concerns about negative judgments make students more cautious. Overall, the intensity of Instagram use shapes a pattern of selective self-disclosure. Students learn to set boundaries between information that is appropriate to share with the public and that which should be kept private. Thus, Instagram plays a role in shaping students' awareness of managing self-expression and privacy in the digital space.

Keywords: Instagram usage intensity; Self-disclosure; Students; Social media.

Copyright © 2026 Author. All rights reserved

Xeviola Rhytma Jazzyra. (2026). Self-Disclosure Mahasiswa: Mode Penggunaan Instagram. Jurnal JP2N 3 (2); Pp 170-175.

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial telah membawa perubahan besar dalam cara individu berkomunikasi dan membangun relasi sosial. Komunikasi menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia karena memungkinkan terjadinya pertukaran makna, pembentukan hubungan, serta penyampaian identitas diri (Trikesumawardani et al., 2024). Perkembangan teknologi komunikasi telah menggeser pola komunikasi masyarakat ke arah penggunaan media digital yang menekankan efisiensi, keterbukaan, dan penyesuaian terhadap konteks komunikasi. Perubahan ini memperkuat peran media digital sebagai ruang utama berlangsungnya proses komunikasi dalam kehidupan sehari-hari (Nugroho et al., 2024).

Melalui proses komunikasi, individu dapat membangun pemahaman bersama, mengekspresikan pikiran dan perasaan, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial tempat ia berinteraksi (Syamsudin et al., 2021). Komunikasi adalah ilmu interdisiplin atau sebuah pendekatan yang terdiri dari gabungan dari berbagai disiplin ilmu dan perkembangannya dipengaruhi oleh ilmu-ilmu lain (Purnomo A. M., 2023). Dalam konteks masyarakat modern, media digital dan media sosial berperan sebagai ruang utama terjadinya proses komunikasi, terutama di kalangan generasi muda dan mahasiswa.

Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga menjadi ruang utama dalam membangun interaksi sosial, menyampaikan pesan, serta membentuk identitas diri di era digital (Alfadila et al., 2023; Sari et al., 2025). Kehadiran media sosial memungkinkan komunikasi berlangsung secara cepat, terbuka, dan dua arah, sehingga membentuk pola komunikasi baru dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa sebagai kelompok yang aktif menggunakan media sosial memanfaatkan platform digital untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, serta menampilkan identitas diri mereka kepada publik (Fajar et al., 2024).

Pada era digital saat ini, hampir semua aktivitas manusia melibatkan teknologi (Sigalingging et al., 2024). Masyarakat Indonesia paling banyak menggunakan internet untuk media sosial (Fajar et al., 2024). Salah satu *platform* media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa adalah Instagram. Platform ini memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah melalui unggahan, komentar, dan rekomendasi antarpengguna yang membentuk pola interaksi digital tertentu (Fadilah et al., 2024; Iswahyuningtyas et al., 2024). Platform ini memungkinkan pengguna membagikan foto, video, story, dan reels yang disertai interaksi berupa like, komentar, dan pesan pribadi. Instagram tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana komunikasi interpersonal, ekspresi diri, dan representasi identitas digital. Aktivitas ini berkaitan erat dengan praktik keterbukaan diri atau *self-disclosure*.

Self-disclosure merupakan proses pengungkapan informasi pribadi kepada orang lain, baik yang bersifat umum maupun personal. *Self-disclosure* mencakup informasi yang sebelumnya bersifat privat dan tidak diketahui orang lain. *Self-disclosure* meliputi

pengungkapan pikiran, perasaan, dan pengalaman individu melalui komunikasi verbal maupun nonverbal (Gultom, 2024; Lestari et al., 2021). Konteks media sosial, proses ini tidak lagi terbatas pada komunikasi tatap muka, melainkan berlangsung di ruang publik digital dengan jangkauan audiens yang luas.

Intensitas penggunaan media sosial menunjukkan sejauh mana individu terlibat aktif dalam aktivitas bermedia dan merespons pesan yang diterimanya (Dianafakroh et al., 2025). Sejalan dengan (Purnomo, 2023) menegaskan bahwa aktivitas penggunaan media digital yang tinggi dapat membentuk pola komunikasi tertentu, termasuk cara individu menyampaikan pesan, menampilkan diri, dan membangun hubungan sosial secara daring. Intensitas penggunaan Instagram ditandai oleh frekuensi akses, durasi penggunaan, serta keterlibatan pengguna dalam berinteraksi dan membagikan konten. Intensitas tersebut berpotensi memengaruhi bagaimana individu mengungkapkan diri di ruang digital. Intensitas penggunaan media sosial mencerminkan sejauh mana seseorang terlibat secara aktif dalam aktivitas komunikasi digital, karena semakin sering individu menggunakan media sosial, akan semakin besar pula peluang terjadinya proses pembentukan pola komunikasi (Sa'diyah et al., 2022). Tingginya intensitas penggunaan Instagram ditandai oleh frekuensi akses, durasi penggunaan, serta keterlibatan emosional pengguna dalam berinteraksi di dalamnya. Intensitas ini berpotensi memengaruhi perilaku komunikasi, khususnya dalam hal keterbukaan diri (*self-disclosure*).

Pada mahasiswa, praktik *self-disclosure* di Instagram tampak melalui unggahan aktivitas sehari-hari, pengalaman akademik, opini pribadi, hingga ekspresi emosional. Intensitas penggunaan Instagram yang tinggi dapat menumbuhkan rasa terbiasa dan nyaman dalam membagikan informasi tertentu. Komunikasi di media digital juga melibatkan proses seleksi pesan dan pertimbangan sosial, sehingga individu tidak sepenuhnya membuka diri, melainkan menyesuaikan pesan dengan konteks audiens dan tujuan komunikasi (Syamsudin et al., 2021; Purnomo, 2023). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana intensitas penggunaan Instagram membentuk pola *self-disclosure* mahasiswa, serta bagaimana mahasiswa memaknai proses keterbukaan diri dalam interaksi digital sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam fenomena penggunaan Instagram dan bagaimana intensitas penggunaannya membentuk perilaku *self-disclosure* mahasiswa. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali pengalaman, pandangan, serta pemaknaan subjektif informan terhadap praktik komunikasi yang mereka lakukan di media sosial. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang aktif menggunakan Instagram dan secara rutin mengunggah atau berinteraksi melalui platform tersebut. Pemilihan informan dilakukan secara *purposive* dengan

kriteria mahasiswa yang menggunakan Instagram dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki pengalaman dalam membagikan konten atau berinteraksi di dalamnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman penggunaan Instagram, bentuk keterbukaan diri, serta alasan di balik pemilihan konten yang dibagikan. Selain itu, peneliti juga melakukan pengamatan terhadap aktivitas penggunaan Instagram sebagai data pendukung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dijelaskan oleh (Alfadila et al., 2023) agar diperoleh pemahaman yang utuh dan sistematis.

HASIL PEMBAHASAN

Bentuk konten yang dibagikan mahasiswa di Instagram

Mahasiswa membagikan konten berupa kegiatan sehari-hari, aktivitas organisasi, hobi, serta unggahan musik, atau dokumentasi aktivitas. Sebagian besar lebih sering menggunakan fitur Instagram Story dibandingkan *feed*. Beberapa responden juga membedakan penggunaan akun utama dan akun kedua, di mana akun utama digunakan untuk konten yang lebih formal dan menjaga citra, sedangkan akun kedua untuk unggahan yang lebih bebas dan personal.

Aktivitas Mengunggah Konten terhadap Perasaan Mahasiswa

Aktivitas mengunggah konten menimbulkan perasaan individu yang beragam. Sebagian responden merasa senang, lega, dan puas setelah memposting, terutama ketika membagikan aktivitas tertentu. Namun, beberapa responden juga merasa gelisah dan kurang percaya diri karena khawatir terhadap penilaian orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa unggahan di Instagram dapat memengaruhi kondisi emosional pengguna, baik secara positif maupun negatif.

Respons Audiens terhadap Keberanian Mengunggah Konten

Respons audiens seperti like, komentar, dan mengirim pesan berdampak pada keberanian mahasiswa dalam mengunggah konten. Respons positif cenderung meningkatkan rasa percaya diri dan mendorong keinginan untuk kembali memposting. Sebaliknya, kekhawatiran terhadap respons negatif membuat sebagian mahasiswa lebih berhati-hati dan membatasi unggahan mereka. Meskipun demikian, terdapat beberapa responden yang menyatakan bahwa respons audiens tidak terlalu memengaruhi keputusan mereka dalam memposting.

Pengalaman Memposting terhadap Keterbukaan Diri

Pengalaman menggunakan Instagram berpotensi pada tingkat keterbukaan diri mahasiswa. Sebagian responden menjadi lebih percaya diri dalam mengespresikan diri, terutama pada konten dokumentasi pribadi. Namun, sebagian lainnya memilih untuk

tetap membatasi keterbukaan dan tidak membagikan hal-hal yang bersifat pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman bermedia sosial tidak selalu meningkatkan keterbukaan, tetapi mendorong sikap selektif dalam membuka diri.

Pembentukan Self-Disclosure Melalui Penggunaan Instagram

Secara keseluruhan, intensitas penggunaan Instagram membentuk keterbukaan diri (*self-disclosure*) mahasiswa yang bersifat selektif. Mahasiswa cenderung mau membagikan hal-hal umum seperti aktivitas sehari-hari, tetapi memilih untuk tidak membagikan hal yang bersifat pribadi. Dengan demikian, Instagram membantu mahasiswa belajar membedakan mana hal yang layak dibagikan dan mana yang sebaiknya disimpan untuk diri sendiri.

KESIMPULAN

Penggunaan Instagram berpotensi terhadap cara mahasiswa membuka diri. Mahasiswa umumnya menggunakan Instagram untuk membagikan aktivitas dan ekspresi yang bersifat umum, sementara hal-hal yang lebih pribadi cenderung dibatasi. Aktivitas mengunggah konten dapat memengaruhi perasaan, baik menimbulkan rasa senang, lega, maupun rasa tidak percaya diri. Respons dari pengguna lain juga berperan dalam membentuk keberanian mahasiswa untuk memposting kembali. Secara keseluruhan, Instagram membentuk keterbukaan diri yang selektif, di mana mahasiswa belajar mengatur batas antara hal yang ingin dibagikan kepada publik dan hal yang disimpan untuk diri sendiri.

PUSTAKA

- Alfadila, M., Setiawan, K., & Purnomo, A. M. (2023). Pengaruh Electronic Word of Mouth Instagram@ Desawisatabatulayang Terhadap Minat Berkunjung Wisatawan. *Karimah Tauhid*, 2(6), 2660-2667.
- Dianafakroh, D., Santi, I. N., Syarifuddin, U., & Evrianti, H. (2025). Peran Promosi melalui Instagram, Kualitas Layanan dan Fasilitas Wisata terhadap Minat Berkunjung Kembali Wisatawan. *Jurnal Samudra Ekonomi dan Bisnis*, 16(3), 525-537.
- Fadilah, J., Purnomo, A. M., & Firliandoko, R. (2024). Pengaruh Konten Youtube Gita Savitri Devi Terhadap Kesadaran Gender Subscriber. *Karimah Tauhid*, 3(8), 8701-8711.
- Fajar, M. C., Kusumadinata, A. A., & Purnomo, A. M. (2024). Karakteristik Komunikasi Kelompok di Sosial Media Discord. *Karimah Tauhid*, 3(4), 4164-4171.
- Gultom, Z. K. (2024). Hubungan Self-Disclosure dengan Fenomena Oversharing di Media Sosial pada Mahasiswa di Desa Wek IV Batang Toru. Medan: Universitas Medan Area
- Iswahyuningtyas, C. E., Maulida, R., Musyafa, F., Putra, R. A., & Alfiansyah. (2024). Peningkatan Pemahaman Literasi Media Dan Ujaran Kebencian Pada Pelajar Sekolah Masjid Terminal Indonesia (Master) Depok. *Jp2n : Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Nusantara*, 2(1), 103-115. <https://doi.org/10.62180/K52xhd69>

- Lestari, S. N. D., Furau'ki, N. A. F., & Darmawan, F. (2021). Perilaku Self Disclosure Mahasiswa Kota Bandung Melalui Instagram. *Jurnal Spektrum Komunikasi*, 9(1), 66-77.
- Nugroho, D. B., Kusumadinata, A. A., & Purnono, A. M. (2024). Pemanfaatan Teknologi Media Komunikasi Universitas Djuanda Bersama Mitra Kerja. 3, 2759–2768.
- Purnomo, A. M. (2023). Social Factors And Social Media Usage Activities On Customer Path 5a Continuity Due To E-Marketing Communication. 7(1), 11–24.
- Sa'diyah, M., Naskiyah, & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. 041, 713–730. <https://doi.org/10.30868/Ei.V11i03.2802>
- Sari Manah, S. B., Nurrahmah, A., Jazzyra, X. R., Awalia, H. H. P., Apriliya, R., Mahendra, R., & Kusumadinata, A. A. (2025). Peran Strategis Artikel Seo Dan Konten Media Sosial Instagram Untuk Membangun Komunikasi Brand Yang Relevan Bagi Audiens. *Jp2n: Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Nusantara*, 1(1), 110-122. <https://doi.org/10.62180/j1a5b996>.
- Sigalingging, L. H., Setiawan, K., & Purnomo, A. M. (2024). Pengaruh Perilaku Phubbing Terhadap Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Mahasiswa Universitas Djuanda Angkatan 2020. *Karimah Tauhid*, 3(6), 7071-7083.
- Syamsudin, M., Purnomo, A. M., Kusumadinata, A. A., & Djuanda, U. (2021). Kemampuan Komunikasi Karyawan Kantor Depan Dan Kepuasan Tamu Di Wisma Dpr Ri Bogor. 5, 591–602.
- Trikesumawardani, S., Fitriah, M., & Purnomo, A. M. (2024). Hubungan human relations mahasiswa dengan toxic relationship. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 6(2). 323-332.