

Self Disclosure Melalui Instagram Stories (Studi pada Pelajar SMA Negeri 1 Lubuk Pakam)

Self Disclosure Through Instagram Stories (Study on Students of SMA Negeri 1 Lubuk Pakam)

Paulina Windy Tiofani Purba & Dedi Sahputra*

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Medan Area, Indonesia

Diterima: 15 April 2025; Direview: 11 Mei 2025; Disetujui: 15 Mei 2025

*Corresponding Email: dedisahputra@staff.uma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk dan dampak self disclosure yang dilakukan oleh pelajar SMA Negeri 1 Lubuk Pakam melalui fitur Instagram Stories. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi non-partisipan dan wawancara mendalam terhadap delapan informan terpilih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self disclosure yang dilakukan pelajar mencerminkan empat area dalam teori Johari Window, yaitu open, blind, hidden, dan unknown, dengan bentuk pengungkapan berupa aktivitas sehari-hari, curahan perasaan, serta simbol-simbol emosional seperti kutipan atau lagu. Dampak positif yang dirasakan antara lain peningkatan pemahaman diri, kelegaan emosional, dan dukungan sosial dari teman sebaya. Namun, terdapat pula dampak negatif seperti penolakan sosial dan kesulitan intrapribadi akibat ekspektasi yang tidak terpenuhi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Instagram Stories menjadi ruang ekspresi penting bagi pelajar dalam proses pembentukan identitas dan pengelolaan emosi di era digital. Oleh karena itu, diperlukan literasi digital dan pendampingan dari lingkungan sekolah dan keluarga agar remaja mampu memanfaatkan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab.

Keywords: Pengungkapan Diri; Instagram Stories; Pelajar; Internet.

Abstract

This study aims to analyze the form and impact of self-disclosure carried out by students of SMA Negeri 1 Lubuk Pakam through the Instagram Stories feature. The approach used was qualitative descriptive, with data collection techniques in the form of non-participant observations and in-depth interviews with eight selected informants. The results of the study show that self-disclosure carried out by students reflects four areas in the Johari Window theory, namely open, blind, hidden, and unknown, with the form of disclosure in the form of daily activities, outpouring of feelings, and emotional symbols such as quotes or songs. The positive impacts felt include increased self-understanding, emotional relief, and social support from peers. However, there are also negative impacts, such as social rejection and intrapersonal difficulties due to unmet expectations. This study concludes that Instagram Stories are an important expression space for students in the process of identity formation and emotional management in the digital era. Therefore, digital literacy and assistance from the school and family environment are needed so that adolescents can use social media healthily and responsibly.

Keywords: Self-disclosure; Instagram Stories; Students; Internet.

How to Cite: Purba, P. W. T., & Sahputra, D. (2025). Self Disclosure Melalui Instagram Stories (Studi pada Pelajar SMA Negeri 1 Lubuk Pakam). *Journal of Education, Humanities and Social Sciences (JEHSS)*. 7(4),: 1451-1458



PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, internet telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari manusia. Perkembangannya yang pesat telah mengubah cara manusia dalam berinteraksi, membangun relasi, serta mengomunikasikan pemikiran dan perasaan. Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan medium untuk berkomunikasi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Keberadaan internet telah menjembatani keterbatasan ruang dan waktu, memungkinkan individu untuk tetap terkoneksi meskipun berada di tempat yang berbeda. Salah satu wujud transformasi interaksi sosial tersebut tercermin dalam penggunaan media sosial yang semakin meluas, terutama di kalangan remaja (Al Hafidh & others, 2022; Nasution et al., 2022; Novanra et al., 2022).

Media sosial kini tidak hanya menjadi sarana berbagi informasi, tetapi juga telah berkembang menjadi ruang untuk mengekspresikan diri, termasuk dalam bentuk self disclosure atau pengungkapan diri. Self disclosure merujuk pada tindakan individu dalam mengungkapkan informasi pribadi seperti pikiran, perasaan, pengalaman masa lalu, maupun kondisi yang sedang dihadapi. Johnson (2016) menyatakan bahwa self disclosure adalah pengungkapan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi tertentu serta penyampaian informasi yang relevan untuk memahami kondisi saat ini. Proses ini bersifat sukarela dan sering kali dilakukan untuk menciptakan kedekatan emosional atau mencari pemahaman dari orang lain.

Menurut Kumalawati Sarjani (2023), self disclosure adalah proses sukarela dalam mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain, seperti pikiran, emosi, dan pengalaman hidup. Pengungkapan diri ini dapat berbentuk cerita tentang kehidupan pribadi, ekspresi perasaan, pendapat, hingga nilai-nilai yang diyakini. Johana & Fauziah (2020) menambahkan bahwa pengungkapan diri terjadi tergantung pada situasi dan siapa yang menjadi lawan bicara. Di era digital, relasi interpersonal ini tidak hanya terbatas pada komunikasi tatap muka, tetapi juga banyak dilakukan melalui media sosial.

Salah satu platform media sosial yang memiliki pengaruh besar terhadap perilaku self disclosure adalah Instagram. Dengan berbagai fitur seperti caption, Instagram Story, dan Direct Message, pengguna dapat dengan mudah menyampaikan berbagai aspek dari kehidupan pribadinya (Manampiring, 2015; Rahma & Rani, 2022). Fitur Instagram Stories khususnya, menawarkan ruang yang bersifat sementara berlaku selama 24 jam yang menjadikannya tempat yang relatif aman untuk mengekspresikan diri. Fitur ini memungkinkan pengguna untuk berbagi momen singkat, perasaan, bahkan pendapat pribadi yang mungkin tidak ingin mereka abadikan secara permanen (Efrida & Diniati, 2020; Maghfira et al., 2020; Sari & Susilawati, 2022).

Remaja, termasuk pelajar tingkat sekolah menengah atas, merupakan salah satu kelompok pengguna aktif Instagram. Dalam masa perkembangan identitas diri, mereka cenderung mencari pengakuan, eksistensi, dan koneksi sosial melalui media sosial. Menurut penelitian Yz-zahra (2016), motivasi penggunaan Instagram dalam konteks self disclosure meliputi kebutuhan untuk meningkatkan citra diri, berbagi dan mencari solusi, menyimpan memori, mencari perhatian, dan menunjukkan eksistensi diri. Semua motivasi ini berkaitan erat dengan kebutuhan psikologis remaja akan penerimaan sosial dan validasi diri (AULIA, 2023).

SMA Negeri 1 Lubuk Pakam merupakan salah satu institusi pendidikan yang siswanya sangat aktif dalam menggunakan media sosial, khususnya Instagram. Tidak sedikit dari mereka yang memanfaatkan fitur Instagram Stories untuk mengekspresikan isi hati, berbagi cerita harian, bahkan mencurahkan kekecewaan atau kebahagiaan secara implisit. Hal ini menunjukkan bahwa Instagram Stories menjadi medium self disclosure yang cukup signifikan di kalangan pelajar tersebut.

Fenomena ini menunjukkan bahwa siswa cenderung menggunakan media sosial sebagai pelarian untuk mengekspresikan hal-hal yang sulit diungkapkan secara langsung, karena takut akan penilaian negatif. Fitur seperti like, comment, dan viewers list di Instagram Stories memberi rasa diterima, namun self disclosure di media sosial juga membawa risiko, seperti pencemaran nama baik, penyalahgunaan informasi, hingga cyberbullying, akibat kurangnya kesadaran remaja terhadap batasan privasi.

Lebih jauh, kebutuhan remaja akan validasi sosial yang tinggi berpotensi menimbulkan ketergantungan terhadap media sosial. Seperti diungkapkan Hendroyono (2014), individu yang memiliki kebutuhan besar akan perhatian, penghargaan diri, dan pengakuan terhadap eksistensinya cenderung lebih mudah terjebak dalam kecanduan media sosial. Dalam konteks ini, self disclosure yang awalnya dimaksudkan sebagai sarana ekspresi justru dapat berubah menjadi kebiasaan yang tidak sehat apabila tidak diimbangi dengan kontrol diri dan kesadaran etis.

Dari fenomena di atas, tampak bahwa self disclosure melalui Instagram Stories bukan sekadar bentuk komunikasi remaja masa kini, tetapi juga berkaitan erat dengan pembentukan identitas diri, pencarian eksistensi, hingga dinamika psikososial yang mereka alami. Penting bagi kita untuk memahami lebih dalam bagaimana remaja, khususnya pelajar SMA Negeri 1 Lubuk Pakam, menggunakan Instagram Stories sebagai sarana pengungkapan diri: informasi seperti apa yang mereka bagikan, motivasi di baliknya, serta bagaimana respon lingkungan sosial mereka terhadap pengungkapan tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk dan motivasi self disclosure yang dilakukan oleh pelajar SMA Negeri 1 Lubuk Pakam melalui fitur Instagram Stories.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami fenomena sosial secara mendalam berdasarkan perspektif partisipan. Menurut Creswell (2015), pendekatan kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang dianggap penting oleh individu atau kelompok terhadap suatu masalah sosial. Dalam konteks ini, peneliti berupaya menggambarkan bagaimana pelajar SMA Negeri 1 Lubuk Pakam melakukan self disclosure melalui fitur Instagram Stories. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menyusun deskripsi faktual dan sistematis mengenai perilaku, motivasi, serta bentuk pengungkapan diri para pelajar, tanpa melakukan generalisasi.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi non-partisipan dan wawancara mendalam terhadap informan yang telah dipilih secara purposive. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah delapan orang pelajar SMA Negeri 1 Lubuk Pakam yang aktif menggunakan fitur Instagram Stories dan secara konsisten melakukan self disclosure di platform tersebut. Kriteria pemilihan informan didasarkan pada intensitas penggunaan Instagram, keterbukaan dalam membagikan konten pribadi, serta kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam. Selain itu, peneliti juga mencatat interaksi dan jenis konten yang dibagikan oleh informan sebagai bagian dari observasi untuk memperoleh data kontekstual.

Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber dan teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi konten Instagram Stories. Sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan menggunakan lebih dari satu metode pengumpulan data untuk melihat konsistensi temuan. Validitas data diperkuat dengan member checking, yakni meminta informan untuk meninjau kembali hasil transkrip dan interpretasi peneliti agar sesuai dengan pengalaman mereka. Sementara itu, reliabilitas data dijaga melalui proses pencatatan yang sistematis, penggunaan pedoman wawancara yang konsisten, dan pencatatan lapangan yang rinci guna memastikan keterulangan analisis oleh peneliti lain dalam konteks serupa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Bentuk Self Disclosure Pelajar SMA N 1 Lubuk Pakam dalam fitur Instagram Stories

Fenomena self disclosure pada pelajar SMA Negeri 1 Lubuk Pakam melalui fitur Instagram Stories memperlihatkan dinamika komunikasi interpersonal di era digital yang unik dan kompleks. Dengan menggunakan teori Johari Window yang membagi pengungkapan diri ke dalam empat area, yakni Open, Blind, Hidden, dan Unknown, penelitian ini berhasil mengidentifikasi bagaimana para pelajar mengelola informasi pribadi mereka dalam ruang publik daring yang bersifat temporer namun berpengaruh luas.



Pertama, dalam area Open (terbuka), pelajar secara sadar dan sukarela membagikan informasi yang diketahui oleh diri sendiri dan juga orang lain. Hal ini tampak dalam perilaku mereka yang sering mengunggah konten mengenai aktivitas harian, lokasi yang dikunjungi, perasaan bahagia, atau bahkan kebanggaan terhadap pencapaian tertentu. Misalnya, ada informan yang membagikan foto saat mengikuti lomba, berlibur ke luar kota, hingga menunjukkan kedekatan dengan teman atau pasangan. Informasi semacam ini mencerminkan kebutuhan remaja untuk eksistensi sosial dan pengakuan dari lingkungan. Temuan ini sejalan dengan teori self presentation oleh Goffman (2021), yang menyatakan bahwa individu berupaya menampilkan citra diri tertentu di hadapan publik, termasuk melalui media sosial.

Unggahan dengan narasi atau simbol yang ekspresif seperti emoji, filter ceria, hingga tambahan fitur stiker lokasi dan jam waktu juga memperkuat bentuk keterbukaan tersebut. Tindakan ini menegaskan bahwa mereka telah merasa nyaman berbagi sisi diri mereka yang mereka anggap positif atau netral, dengan harapan mendapatkan respons sosial yang menyenangkan dari pengikutnya. Seperti yang dikemukakan oleh Altman dan Taylor (1973) dalam teori Social Penetration, self disclosure adalah proses bertahap yang dimulai dari informasi umum ke hal-hal yang lebih pribadi, dan fitur Instagram Stories menjadi jembatan untuk membangun kedekatan sosial dengan teman sebaya.

Selanjutnya, dalam area Blind (buta), muncul dinamika pengungkapan yang tidak disadari oleh pelajar. Mereka mengunggah informasi tanpa mengetahui bahwa apa yang mereka tampilkan bisa mengungkap sisi pribadi yang lebih dalam, bahkan sensitif. Sebagai contoh, beberapa pelajar pernah membagikan suasana rumah, pakaian yang dikenakan, hingga ekspresi wajah yang menunjukkan suasana hati tertentu tanpa menyadari bahwa orang lain dapat menafsirkan lebih jauh tentang kondisi mereka. Dalam konteks ini, mereka membuka ruang bagi orang lain untuk menilai atau bahkan membentuk asumsi terhadap kepribadian dan kondisi emosional mereka.

Keberadaan area blind ini cukup berbahaya karena pelajar sering kali tidak menyadari bahwa informasi yang mereka bagikan bisa dimanfaatkan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab atau menyebabkan kesalahpahaman. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Kumalawati Sarjani (2023) yang menyebutkan bahwa remaja rentan mengabaikan batasan privasi dalam media sosial, terutama ketika mereka merasa nyaman dalam lingkungan virtual. Dalam situasi ini, pelajar berperan sebagai sender informasi yang belum mampu secara matang menilai dampak dari apa yang mereka tampilkan, menunjukkan pentingnya literasi digital dalam pengelolaan identitas daring.

Berikutnya, pada area Hidden (tersembunyi), informan secara sadar menyimpan informasi tertentu dan tidak membagikannya kepada orang lain. Informasi ini meliputi perasaan mendalam, konflik keluarga, atau pengalaman pribadi yang bersifat emosional. Namun, meski tidak diungkapkan secara langsung, beberapa pelajar memilih mengekspresikannya secara implisit melalui kutipan (quotes), lagu yang menggambarkan suasana hati, atau gambar simbolis di Instagram Stories. Dalam wawancara, sebagian pelajar mengakui bahwa mengunggah quotes merupakan cara aman untuk mengungkapkan perasaan tanpa harus menjelaskan secara gamblang kepada siapa pun.

Cara ini menggambarkan bahwa pelajar memiliki mekanisme coping tersendiri dalam mengelola emosi, meskipun tetap dalam ruang publik media sosial. Mereka tidak selalu ingin membagikan detail permasalahan, tetapi ingin merasa “terlihat” dan “didengar”. Temuan ini konsisten dengan studi Johana & Fauziah (2020) yang mengungkap bahwa media sosial memberikan ruang bagi remaja untuk mengolah emosi secara tidak langsung, di mana pengungkapan tidak selalu berarti transparansi penuh, melainkan bisa bersifat simbolik dan kontekstual.

Area terakhir dalam Johari Window, yaitu Unknown (tidak diketahui), merujuk pada aspek diri yang tidak diketahui oleh diri sendiri maupun oleh orang lain. Dalam konteks penelitian ini, area unknown cenderung sulit diakses karena Instagram Stories bersifat terbuka dan dikendalikan secara sadar oleh pengguna. Informasi yang tidak diketahui secara umum lebih banyak berada di ranah privat dan tidak terdeteksi melalui unggahan. Oleh karena itu, meskipun secara teoritis area ini ada, dalam praktiknya tidak ditemukan secara nyata dalam penelitian ini. Meski demikian,

beberapa ekspresi tidak sadar misalnya unggahan yang terkesan acak, perubahan warna atau nuansa unggahan dari ceria menjadi suram dapat menjadi indikasi area ini, meskipun membutuhkan pendekatan lebih dalam seperti metode proyeksi atau psikotes.

Jika dibandingkan dengan penelitian Yz-zahra (2016), yang menyatakan bahwa motivasi pengguna Instagram dalam melakukan self disclosure mencakup citra diri, eksistensi, dan penyimpanan memori, maka hasil penelitian ini mendukung sebagian besar temuan tersebut. Namun, dalam konteks pelajar SMA Negeri 1 Lubuk Pakam, terdapat kecenderungan yang lebih besar pada penggunaan Instagram Stories sebagai pelampiasan emosional. Artinya, self disclosure mereka tidak hanya ditujukan untuk pencitraan atau eksistensi, tetapi juga sebagai bentuk katarsis yakni pelepasan emosi negatif seperti kesedihan atau kekecewaan. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial bagi remaja juga berfungsi sebagai ruang terapeutik informal.

Lebih jauh, dalam kaitannya dengan konsep identitas remaja menurut Erik Erikson, masa remaja adalah fase pencarian jati diri yang penuh eksplorasi dan kegamangan. Dalam konteks ini, Instagram Stories menjadi alat eksplorasi sosial sekaligus emosional. Remaja menguji tanggapan sosial atas pengungkapan diri mereka dan membentuk identitas berdasarkan interaksi yang diterima. Sayangnya, proses ini juga rawan menghadirkan tekanan sosial, terutama ketika tanggapan yang diterima tidak sesuai harapan.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa pelajar SMA Negeri 1 Lubuk Pakam menggunakan Instagram Stories sebagai medium self disclosure yang kompleks dan multidimensi. Mereka mengatur sendiri batas-batas informasi yang ingin diungkapkan, baik secara sadar maupun tidak sadar. Bentuk self disclosure yang ditemukan bervariasi mulai dari keterbukaan yang jujur, ekspresi simbolik, hingga perilaku tidak sadar yang menunjukkan sisi pribadi yang rentan. Instagram Stories sebagai fitur yang sementara namun dinamis telah menjadi cermin bagi remaja dalam mengekspresikan identitas, mengelola emosi, dan membentuk koneksi sosial secara digital.

Analisis Dampak Pelajar SMA N 1 Lubuk Pakam dalam Melakukan Self Disclosure pada Instagram Stories

Penggunaan media sosial sebagai sarana untuk mengungkapkan diri telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja masa kini. Fitur Instagram Stories menjadi salah satu wadah yang paling sering digunakan pelajar untuk mencurahkan pikiran dan perasaannya, baik dalam bentuk teks, foto, video, maupun simbol seperti emoji dan kutipan. Tindakan self disclosure ini tentu membawa dampak bagi pelajar, baik yang bersifat positif maupun negatif, tergantung pada konteks, tujuan, serta respons yang mereka terima dari lingkungan sosial daring mereka.

Salah satu dampak positif yang paling menonjol dari praktik self disclosure ini adalah kemampuan untuk mengenal diri sendiri secara lebih mendalam. Informan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa dengan mengungkapkan perasaan atau pemikiran di Instagram Stories, mereka menjadi lebih sadar akan kondisi emosi dan pola pikirnya. Ketika mereka mencoba menuangkan keresahan atau kebahagiaan melalui unggahan singkat, hal itu memberi mereka ruang refleksi atas apa yang sebenarnya mereka alami. Proses ini sejalan dengan pendapat Sidney Jourard (1971) dalam teorinya tentang Self Disclosure, yang menyatakan bahwa pengungkapan diri membantu individu memahami identitas personalnya dan memperkuat integritas diri. Dengan kata lain, membagikan pengalaman dan perasaan bukan hanya untuk mendapat respons sosial, tetapi juga untuk mengenal jati diri secara internal.

Dampak positif lainnya adalah kemampuan menanggulangi kesulitan emosional. Banyak pelajar memilih Instagram Stories sebagai media untuk mengungkapkan perasaan negatif seperti sedih, kecewa, atau stres akibat tekanan akademik maupun sosial. Dalam beberapa kasus, pengungkapan ini mengundang simpati, dukungan moral, atau sekadar pesan singkat dari teman sebaya yang menyatakan empati. Hal tersebut menjadi kekuatan positif yang mampu mengurangi beban emosional. Informan merasa didengar dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Hal ini relevan dengan teori Social Support dari House (1981), yang menyebutkan bahwa dukungan



sosial yang diterima individu dapat memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan hidup dan meningkatkan kesehatan mental.

Selain sebagai sarana untuk mengenal diri dan mengatasi kesulitan, mengurangi beban emosional juga menjadi dampak positif yang sangat dirasakan. Pelajar menyatakan bahwa dengan hanya menuliskan sesuatu di story, walaupun tidak direspons oleh siapa pun, mereka sudah merasa lega. Ini menunjukkan bahwa proses mengungkapkan diri, meskipun tidak selalu menghasilkan interaksi dua arah, tetap memiliki efek psikologis yang signifikan. Katarsis, atau pelepasan emosi, menjadi proses alami dalam self disclosure. Hal ini juga diperkuat oleh temuan penelitian Mutiara dan Anggraini (2023) yang menyatakan bahwa remaja memanfaatkan Instagram Stories sebagai media katarsis untuk menjaga stabilitas emosional, terutama dalam menghadapi tekanan lingkungan sekitar.

Namun demikian, tidak semua pengalaman self disclosure berakhir dengan dampak yang positif. Dalam beberapa kasus, pelajar mengalami penolakan sosial ketika mengungkapkan sesuatu yang bersifat emosional atau personal. Alih-alih mendapatkan dukungan, ada di antara mereka yang merasa diabaikan, bahkan menjadi bahan gosip atau cibiran di lingkungan sekolah. Kondisi ini sangat mempengaruhi kepercayaan diri pelajar, karena mereka merasa tidak diterima atau dianggap berlebihan dalam mengekspresikan diri. Pengalaman semacam ini menunjukkan bahwa self disclosure di ruang digital bersifat ambigu: bisa menjadi jembatan atau justru jurang dalam hubungan sosial. Altman dan Taylor (1973) menyebutkan dalam teori Social Penetration bahwa pengungkapan diri harus dilakukan secara bertahap, karena jika terlalu cepat atau berlebihan, justru dapat menimbulkan resistensi dari lingkungan sosial.

Dampak negatif lainnya yang ditemukan dalam penelitian ini adalah kesulitan intrapribadi, yakni konflik batin yang muncul setelah self disclosure tidak mendapat tanggapan sesuai harapan. Beberapa pelajar mengaku merasa menyesal setelah membagikan perasaan mereka, terutama jika isi unggahan tersebut sangat personal. Ketika ekspektasi mereka tidak terpenuhi misalnya tidak ada komentar atau justru diabaikan mereka mulai mempertanyakan nilai diri sendiri dan mengalami kebingungan emosional. Hal ini mengarah pada penurunan harga diri dan keraguan terhadap kemampuan mereka dalam membina hubungan sosial, baik di dunia maya maupun nyata.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Kumalawati Sarjani (2023), yang menyebutkan bahwa remaja yang sering melakukan self disclosure secara impulsif di media sosial berisiko mengalami gangguan hubungan interpersonal, terutama jika mereka belum mampu mengelola ekspektasi sosial yang tinggi. Dalam konteks ini, Instagram Stories menjadi pedang bermata dua: mampu memperkuat hubungan sosial, namun juga berpotensi menimbulkan luka emosional jika tidak digunakan dengan bijak.

Jika dibandingkan dengan studi Yz-zahra (2016), yang menemukan bahwa motivasi utama pengguna Instagram adalah untuk meningkatkan citra diri dan eksistensi sosial, maka hasil penelitian ini menambah dimensi baru, yakni motivasi untuk mendapat kelegaan emosional dan rasa koneksi personal yang lebih dalam. Pelajar SMA Negeri 1 Lubuk Pakam tidak hanya menggunakan Instagram Stories sebagai ajang pencitraan, tetapi juga sebagai media untuk meluapkan rasa, mencari validasi emosional, dan menunjukkan sisi manusiawi mereka secara lebih jujur.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik self disclosure di kalangan pelajar membawa dampak yang kompleks dan multidimensi. Di satu sisi, pengungkapan diri melalui Instagram Stories dapat memperkuat koneksi sosial, meningkatkan kesadaran diri, dan mengurangi tekanan emosional. Namun di sisi lain, jika dilakukan tanpa pertimbangan atau kontrol, self disclosure justru bisa membuka celah bagi penolakan sosial, kecemasan, hingga konflik internal yang berdampak negatif bagi perkembangan psikologis remaja. Maka dari itu, peran pendidikan literasi digital menjadi sangat penting, agar pelajar dapat memahami etika berbagi di ruang publik digital serta memiliki keterampilan dalam mengelola emosi dan ekspektasi sosial.

Dalam konteks pendidikan dan pembinaan remaja, temuan ini memberi masukan bagi pihak sekolah dan orang tua untuk lebih peka terhadap perilaku daring siswa. Bimbingan konseling tidak

hanya perlu difokuskan pada perilaku nyata di lingkungan sekolah, tetapi juga mencakup pemantauan serta edukasi terkait aktivitas di media sosial. Remaja perlu dibekali dengan keterampilan komunikasi interpersonal, empati digital, dan kemampuan self-regulation agar dapat menggunakan media sosial secara sehat, produktif, dan tidak membahayakan kesejahteraan psikologisnya.

Dengan demikian, self disclosure di Instagram Stories bagi pelajar SMA Negeri 1 Lubuk Pakam adalah refleksi dari dinamika emosi, kebutuhan sosial, dan pencarian jati diri yang tengah berlangsung di tengah era digital. Membantu mereka memahami dampaknya secara bijak adalah langkah penting dalam mendampingi proses tumbuh kembang remaja menuju kedewasaan sosial yang sehat dan bertanggung jawab.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa self disclosure yang dilakukan oleh pelajar SMA Negeri 1 Lubuk Pakam melalui fitur Instagram Stories merupakan bentuk komunikasi digital yang mencerminkan dinamika psikologis dan sosial remaja dalam era teknologi. Instagram Stories menjadi media strategis bagi mereka untuk mengekspresikan perasaan, membentuk identitas, serta membangun hubungan sosial. Bentuk self disclosure yang muncul mencakup empat area dalam teori Johari Window, yaitu open, blind, hidden, dan unknown, meskipun area unknown sulit diamati secara langsung. Self disclosure dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, baik dalam bentuk eksplisit seperti unggahan aktivitas harian dan opini, maupun dalam bentuk implisit melalui kutipan atau simbol emosional. Hal ini membuktikan bahwa media sosial menjadi ruang penting dalam perkembangan identitas remaja serta dalam mengelola dinamika emosi mereka.

Dari sisi dampak, praktik self disclosure membawa dua sisi mata uang: di satu sisi dapat membantu pelajar mengenal diri sendiri, menyalurkan beban emosional, serta memperkuat kemampuan mereka menghadapi tekanan sosial; namun di sisi lain juga dapat menimbulkan kerentanan terhadap penolakan sosial dan konflik intrapersonal jika tidak dikelola dengan bijak. Oleh karena itu, diperlukan adanya literasi digital dan pendampingan psikososial dari pihak sekolah maupun orang tua, agar pelajar dapat menggunakan media sosial secara sehat, bertanggung jawab, dan tetap menjaga batasan privasi diri. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran edukatif dalam membantu remaja memahami manfaat dan risiko dari pengungkapan diri di ruang digital, sekaligus membekali mereka dengan keterampilan komunikasi yang adaptif dalam menjawab tantangan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Hafidh, A. N., & others. (2022). PENGGUNAAN FITUR CLOSE FRIEND INSTAGRAM SEBAGAI BENTUK SELF DISCLOSURE MAHASISWA KOTA BANDUNG. FISIP UNPAS.
- Altman, I., & Taylor, D. (1973). *Social Penetration: The Development of Interpersonal Relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- AULIA, N. (2023). Citra tubuh ditinjau dari rasa syukur dan intensitas penggunaan media sosial instagram pada mahasiswi. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset* (Terjemahan Achmad Fawaid). Pustaka Pelajar.
- Efrida, S., & Diniati, A. (2020). Pemanfaatan fitur media sosial Instagram dalam membangun personal branding Miss International 2017. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 8(1), 57. <https://doi.org/10.24198/jkk.v8i1.23365>
- Goffman, E. (2021). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Knopf Doubleday Publishing Group. https://books.google.co.id/books?id=TSk_EAAQBAJ
- Hendroyono. (2014). *Kecanduan Media Sosial di Kalangan Remaja*. Pustaka Remaja.
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley.
- Johana, L., & Fauziah. (2020). Self Disclosure Remaja di Media Sosial. *Jurnal Psikologi Komunikasi*, 5(1), 12–22.
- Johnson, P. E. (2016). *Human Communication: A Basic Course*. Pearson Education.
- Jourard, S. M. (1971). *Self-Disclosure: An Experimental Analysis of the Transparent Self*. Wiley-Interscience.



- Maghfira, D., Razzak, E. A., & Ginting, R. (2020). The Role of Instagram Social Media in the Existence of Marketing Communication in Indonesia. *Proceeding International Conference on Language and Literature (IC2LC)*, 65–71.
- Manampiring, R. A. (2015). Peranan Media Sosial Instagram Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa SMA Negeri I Manado. *Jurnal Acta Diurna*, IV(4), 1–8.
- Mutiara, D., & Anggraini, N. (2023). Instagram Stories sebagai Media Katarsis Emosional Remaja. *Jurnal Komunikasi Dan Sosial Media*, 4(1), 88–97.
- Nasution, D. A., Siregar, N. S. S., & ... (2022). Motif dan Kepuasan Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Medan Area. *Jurnal Ilmu Pemerintahan, Administrasi Publik, Ilmu Komunikasi (JIPIKOM)*, 4(1), 24–33. <https://doi.org/10.31289/jipikom.v4i1.1148>
- Novanra, F., Sary, M. P., & Romli, N. A. (2022). ANALISIS TINGKAT PENGUNGKAPAN DIRI DALAM SECOND ACCOUNT INSTAGRAM DI KALANGAN MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *Jurnal Jurnalisa*, 8(1).
- Rahma, N., & Rani, C. A. (2022). Motivasi Self Disclosure Mahasiswa Melalui Instagram Story. *Journal Communication Specialist*, 1(2), 164–178.
- Sari, L. N., & Susilawati, N. (2022). Motif Penggunaan Filter Instagram dikalangan Mahasiswa Perempuan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Perspektif*, 5(2), 217–227.
- Sarjani, K. (2023). Perilaku Self Disclosure di Kalangan Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi Digital*, 7(2), 45–56.
- Yz-zahra, F. A. (2016). Motivasi Pengguna Instagram dalam Melakukan Self Disclosure. Skripsi. Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran.

