

FITUR *CLOSE FRIENDS* INSTAGRAM SEBAGAI KETERBUKAAN DIRI MAHASISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN BERMEDIA SOSIAL

Faridah Azza Annabillah ^{1*}, Kheyene Molekandella Boer ²

^{1*,2} Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur, Indonesia.

Email: faridahazaa@gmail.com ^{1*}, delux_boer@yahoo.com ²

Histori Artikel:

Dikirim 18 Juli 2023; Diterima dalam bentuk revisi 6 Agustus 2023; Diterima 15 Agustus 2023; Diterbitkan 10 September 2023. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Fitur Close Friends Instagram sebagai Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas yang Mengalami Kecemasan Bermedia Sosial. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan fitur close friends instagram sebagai keterbukaan diri (self disclosure) mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman yang mengalami kecemasan bermedia sosial. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Fokus penelitian mengacu lima aspek keterbukaan diri (self disclosure) menurut Wheelers and Grotz (1976) yaitu tujuan, jumlah, valensi, kecermatan dan kejujuran, serta kedalaman. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Tahapan analisis data dilakukan dengan model Miles dan Huberman yaitu reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan tujuan mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman menggunakan close friends sebagai keterbukaan diri untuk menyalurkan ide, informasi, emosi, keluhan, curahan hati, opini, hobi, hubungan asmara, hiburan. Seluruh informan memiliki kecemasan ketika mengungkapkan diri di media sosial, terutama instagram publik. Tidak ada perbedaan pengungkapan diri antara laki-laki dan perempuan. Jumlah keterbukaan diri yang dilakukan, dalam sehari mereka mengunggah minimal dua postingan atau bisa lebih pada fitur close friends tergantung suasana hati. Valensi keterbukaan diri yang dilakukan bersifat positif dan negatif. Seluruh informan memiliki kecermatan dalam mengontrol keterbukaan diri yang mereka lakukan, informasi yang diungkapkan jujur dan tidak dilebih-lebihkan. Mereka menyeleksi followers close friends berdasarkan teman sebaya yang akrab dan dapat dipercaya menjaga informasi privasi satu sama lain.

Kata Kunci: Keterbukaan Diri; Self Disclosure; Fitur Close Friends; Instagram; Kecemasan Bermedia Sosial.

Abstract

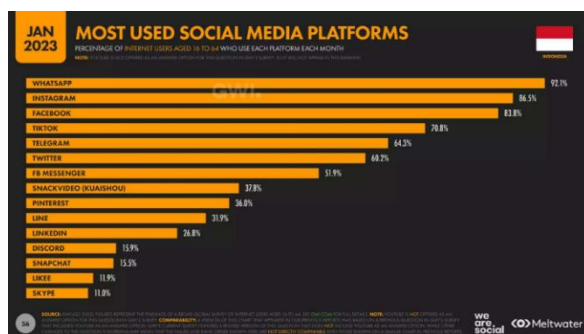
Instagram Close Friends Feature as Self Disclosure of University Communication Science Students Experiencing Social Media Anxiety. The purpose of this study was to describe the Instagram close friends feature as self-disclosure for Mulawarman University Communication Science students who experience social media anxiety. The type of research used is descriptive qualitative research method. The research focus refers to five aspects of self-disclosure according to Wheelers and Grotz (1976), namely purpose, amount, valence, accuracy and honesty, and depth. The data collection techniques used were observation, interview, and documentation. The stages of data analysis were carried out using the Miles and Huberman model, namely data reduction, data presentation, conclusion drawing and verification. The results showed the purpose of Mulawarman University Communication Science students using close friends as self-disclosure to channel ideas, information, emotions, complaints, outpourings, opinions, hobbies, romantic relationships, entertainment. All informants have anxiety when expressing themselves on social media, especially public Instagram. There is no difference in self-disclosure between men and women. The amount of self-disclosure carried out, in a day they upload a minimum of two posts or more on the close friends feature depending on the mood. The valence of self-disclosure is positive and negative. All informants have carefulness in controlling their self-disclosure, the information disclosed is honest and not exaggerated. They select close friends followers based on peers who are familiar and can be trusted to maintain each other's privacy information.

Keyword: Self Disclosure; Close Friends Feature; Instagram; Social Media Anxiety.

1. Pendahuluan

Kemajuan teknologi memudahkan manusia untuk saling berkomunikasi satu sama lain tanpa batas ruang dan waktu [1]. Komunikasi di era modern seperti sekarang tidak mengharuskan manusia untuk saling tatap muka atau *face to face* [2]. Bahkan dua orang yang tidak pernah bertemu sekalipun bisa menjalin hubungan yang akrab tanpa harus bertemu. Hal tersebut merupakan tanda bahwa teknologi semakin pesat dan memelihara hubungan manusia [3]. Fenomena komunikasi secara virtual dengan mewahkanakan komputer tersebut disebut dengan *Computer Mediated Communication* atau CMC [2]. Harnus (2015) mengartikan CMC sebagai interaksi antar manusia melalui media komputer. “Computer” yang dimaksud bukan hanyalah komputer saja tapi juga *gadget*, laptop, PDA, tablet, dan sejenisnya. Pergeseran teknologi internet yang semakin pesat ini juga berdampak pada pertumbuhan media sosial.

Media sosial merupakan salah satu media komunikasi virtual yang memungkinkan penggunaanya untuk saling berbagi informasi, menyatakan opini, menuangkan ide, mengekspresikan diri, dan memenuhi kebutuhan lainnya [4]. Dalam media sosial seseorang tidak hanya bisa mengirimkan pesan teks saja, tapi juga gambar, video, audio, bahkan dokumen. Jenis media sosial pun semakin banyak dan bervariasi [5]. Beberapa media sosial paling populer saat ini diantaranya Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, TikTok yang sangat mudah diunduh pada *smartphone*. Pengguna media sosial aktif di Indonesia tahun 2023 sebanyak 167 juta (60,4 %) dari total populasi penduduk sebanyak 276,4 juta jiwa. Rata-rata seseorang menggunakan media sosial sekitar 3 jam, 17 menit setiap harinya. Dari tahun 2014 hingga 2023 pengguna media sosial selalu naik setiap tahunnya (Sumber: [andi. link/hootsuite](https://andi.link/hootsuite)). Hal tersebut menunjukkan bahwa media sosial mempunyai peran penting dalam membentuk interaksi antar manusia.



Gambar 1. Penggunaan Media Sosial di Indonesia Tahun 2023

(Sumber: <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/>)

Instagram menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digunakan dan menjadi salah satu media komunikasi yang sangat populer [6]. Di Indonesia sendiri tahun 2023, instagram menduduki peringkat kedua sebagai *platform* media sosial yang paling banyak digunakan setelah WhatsApp. Pengguna instagram Indonesia naik dari tahun sebelumnya yaitu 84,8 % menjadi 86,5 % dari jumlah populasi . Banyaknya jumlah pengguna instagram dipengaruhi oleh keunggulan pada aplikasi instagram seperti penggunaannya yang mudah, menekankan aspek visual dibanding teks dan banyak fitur baru yang menarik. Oleh karena itu instagram banyak digunakan orang sebagai alat bantu untuk penyampaian informasi sesuai dengan tujuan pemilik akun [7]. Dari hasil survei GlobalWebIndex (GWI) di atas menghasilkan data bahwa tiap generasi memiliki media sosial yang paling sering digunakan dan digemari. Generasi Z usia 16-23 tahun memilih Instagram sebagai aplikasi favorit. Sedangkan generasi Y (24-37 tahun) dan generasi X (38-56 tahun) menggemari media sosial yang sama yaitu WhatsApp. Selain itu, Facebook adalah media sosial favorit generasi *baby boomers* usia 57-64 tahun.

Pada zaman sekarang seseorang menggunakan instagram sebagai media representasi diri. Mereka dibebaskan mengunggah foto maupun video tentang dirinya. Ketika mengunggah sesuatu,

mereka mengharapkan timbal balik dari pengguna lain berupa respon baik dan komentar positif [8]. Apabila timbal balik tersebut tidak sesuai dengan ekspektasi mereka, maka timbullah rasa cemas. Mereka berfikir bahwa unggahannya dinilai kurang menarik, buruk, ataupun ada kesalahan yang tidak disadari. Menurut [7], kecemasan terhadap penilaian orang lain di media sosial akan mempengaruhi kecemasan diri mereka terhadap penilaian orang lain di dunia nyata. Kecemasan adalah akar kegelisahan seseorang dalam berkomunikasi. Individu yang mempunyai kecemasan sosial cenderung lebih banyak memprediksikan hal-hal negatif daripada positif saat berinteraksi dengan orang lain [9]. Riset oleh Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia kepada 393 anak muda yang mengalami transisi usia remaja menuju dewasa 16-24 tahun di seluruh Indonesia terutama mahasiswa, menghasilkan data bahwa 95,4% dari mereka pernah mengalami gejala kecemasan dan 88% menghadapi gejala depresi. Faktor yang membuat mereka merasakan cemas yaitu beranjaknya masa remaja ke dewasa yang mengharuskan mereka menjelajahi lingkungan baru, bergaul dengan lingkup pertemanan yang semakin luas, tuntutan terhadap pendidikan serta karir yang bagus, dan munculnya konflik-konflik tak terduga lain yang kerap muncul (Sumber: theconversation.com).

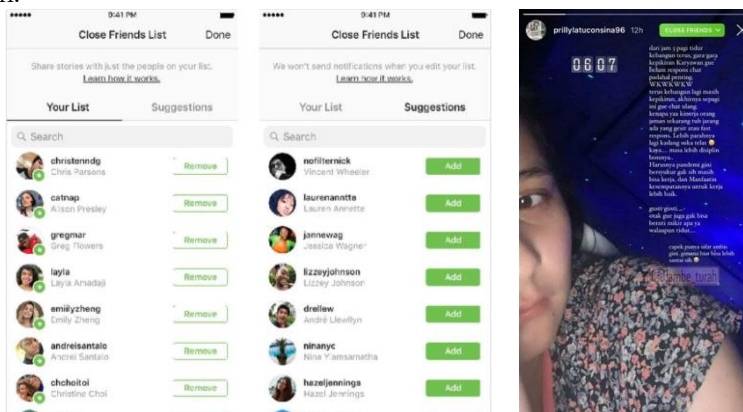
Mahasiswa yang menguras waktunya 2-4 jam perhari untuk menggunakan media sosial dapat memicu masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan hingga stres [9]. Kecemasan bermedia sosial rentan dialami oleh generasi Z. Hal itu didasari karena generasi Z cenderung sering mengalami tekanan serta tuntutan sosial yang lebih tinggi daripada generasi milenial. Tidak hanya dituntut persoalan akademik dengan nilai bagus, tapi juga harus eksis di media sosial [10]. Dalam *Journal of Social dan Political Science* yang ditulis oleh [11] mahasiswa jurusan ilmu komunikasi sering kali dipersepsikan sebagai mahasiswa yang eksis di lingkungan sekitar maupun di jejaring sosial. Jurusan ilmu komunikasi dikenal berisikan mahasiswa yang ekstrovert, lues, mudah bergaul, dan pandai *public speaking* [8]. Mereka dituntut untuk bisa mengungkapkan pendapat dengan jelas, selalu *update* berita terkini, memahami permasalahan yang sedang trend. Persepsi lainnya yaitu mereka cenderung *fashionable* dan selalu *branding* diri di media sosial [12].

Persepsi mengenai mahasiswa jurusan ilmu komunikasi yang beredar di masyarakat tidak sepenuhnya benar. Banyak mahasiswa ilmu komunikasi yang pendiam. Mereka lebih nyaman untuk tidak terlalu eksis di media sosial dan lebih memilih terjun di bidang multimedia seperti *editing*, fotografi, *writing* [11]. Membangun *branding* dan eksis di media sosial mengharuskan mahasiswa untuk melakukan *self disclosure* kepada orang lain yaitu *followers*nya. *Self disclosure* diartikan sebagai tindakan keterbukaan diri seseorang dalam menyampaikan informasi pribadi yang sebelumnya tidak diketahui atau dirahasiakan dari orang lain, baik mengenai sikap, opini, perasaan, selera, motivasi, ide, kepribadian maupun keadaan [13]. Keinginan individu melakukan *self disclosure* di media sosial nyatanya tidak semudah yang dibayangkan, karena mempertimbangkan dampak informasi yang ia bagikan. Afandi dan Setiadi (2020) memaparkan bahwa secara umum pengungkapan diri di forum publik seperti situs media sosial dinilai tidak bijaksana. Kebebasan dalam membagikan informasi di media sosial juga dapat membawa dampak yang negatif karena membuat orang *overdisclosure* [14]. Ketika individu memulai bermedia sosial, ia juga harus siap menjaga kendali atas konten yang ia bagikan. Meskipun media sosial menawarkan kendali tersebut, banyak dijumpai kasus pertikaian antar teman, kekasih, rekan kerja maupun keluarga yang berawal dari unggahan status di media sosial [3].



Gambar 2. Mayoritas Menyesal Terlalu Terbuka di Media Sosial
(Sumber: tekno.kompas.com)

Survei yang dilakukan pada 2000 orang anak muda berusia 18 tahun keatas menghasilkan temuan bahwa mereka mengaku terlalu terbuka di media sosial. Satu dari lima mengaku banyak orang asing yang *follow* akun mereka. Satu dari sepuluh orang merasa bersalah setelah mengunggah keresahannya terhadap bos atau perkerjaannya di kantor. Beberapa orang ditolak bekerja karena postingan mereka di media sosial mereka dinilai tidak pantas oleh perusahaan. Lebih dari satu per tiga nya takut menjadi perbincangan keluarga dan teman-temannya karena unggahan yang memalukan. Hanya 44% yang merasa aman dengan unggahan statusnya di media sosial. Riset tersebut menyadarkan banyak orang termasuk mahasiswa ilmu komunikasi, bahwa ternyata keterbukaan diri yang berlebihan di media sosial membawa risiko besar. Semakin sering seseorang mengunggah status dan eksis di media sosial maka semakin besar kecemasan yang akan ia rasakan [15]. Kecemasan karena takut dikritik, akan penolakan orang lain terhadap kepribadiannya dan ketakutan mendapat penilaian negatif dari orang lain. Oleh adanya kecemasan tersebut, mereka memilih untuk menghindari ruang publik. Banyak orang yang mulai melindungi diri mereka di media sosial dengan cara melakukan pembatasan diri (*self boundaries*)[13]. Pengelolaan privasi dalam pengungkapan diri merupakan hal penting dilakukan.



Gambar 3. Contoh Penggunaan Fitur *Close Friends* Instagram
(Sumber: tagar.id)

Teknologi membantu manusia untuk mengurangi kecemasan bermedia sosial. Fitur *close friends* instagram memberikan hak bagi penggunanya untuk membatasi seseorang dalam mengungkapkan informasi pribadi mereka hanya ke sebagian orang. *Close friends* merupakan fitur pada aplikasi instagram yang berguna untuk membagikan gambar atau vidio ke *followers* yang dekat dan dipercayai. Pengguna bebas membuat daftar teman dekat yang akan dimasukkan ke dalam *close friends*. Umumnya,

fitur ini digunakan sebagai sarana pengekspresian emosi atau keadaan yang sedang dialami penggunanya [8]. Merujuk pada penelitian sebelumnya yang dilakukan [8] dengan judul “*Manajemen Privasi Pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta di Fitur Close Friends Instagram*” menunjukkan fenomena alasan penggunaan fitur *close friends* oleh mahasiswa UPN Veteran Jakarta karena unsur kenyamanan dalam pengekspresian dan pengungkapan diri. Mereka menjadi tidak khawatir atas komentar orang lain karena orang yang masuk ke ke dalam *close friends* hanya orang terpercaya. Dalam *close friends* mereka banyak menceritakan peristiwa sehari-hari. Adapula curahan hati tentang asmara, keluarga dan kehidupan pribadi. Riset tersebut membuktikan bahwa *close friends* menjadi salah satu media pengelolaan privasi bagi pengguna instagram. *Close friends* memudahkan manusia untuk memanajemenkan, mengontrol dan memilih batasan informasi yang ia ungkapkan. Dengan menggunakan *close friends*, mahasiswa bebas melakukan keterbukaan diri atau *self disclosure* dengan orang-orang terdekat tanpa harus cemas atas *judgements* atau penilaian buruk dari *followers* lain yang kurang akrab bahkan tidak dikenalnya.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti fenomena ini karena *self disclosure* atau keterbukaan diri salah satu rumpun ilmu komunikasi. Hubungan antarpribadi manusia tidak akan akrab bila tidak dimulai dengan keterbukaan diri. Pendapat [16] mengatakan bahwa berbagi informasi atau keterbukaan diri dapat meningkatkan kepercayaan dan keakraban suatu hubungan antarpribadi. Karena ketika seseorang memulai keterbukaan diri, maka orang lain juga melakukan hal yang sama sehingga terjadi proses timbal balik. Hal tersebut menciptakan komunikasi yang efektif. Namun, ketika keterbukaan diri yang terlalu berlebihan diruang publik seperti media sosial dapat menimbulkan hal negatif yaitu kecemasan.

Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman, menghasilkan temuan bahwa mahasiswa Ilmu Komunikasi menempati posisi pertama sebagai jurusan yang paling banyak menggunakan media sosial instagram dibandingkan jurusan lain yaitu Hubungan Internasional, Ilmu Pemerintahan, Psikologi, Administrasi Bisnis, Administrasi Publik, Pembangunan Sosial, dan Pemerintah Integratif. Rata-rata penggunaan instagram mencapai 2-4 jam hingga lebih perharinya. Namun dilihat dari lamanya waktu pemakaian, 70,9% dari mereka tidak tertarik untuk mengekspos, eksis dan terbuka di instagram publik. Mereka lebih memilih terbuka pada platform-platform privat yang berisikan orang-orang terdekat dan dipercayai seperti fitur *close friends* instagram.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang peneliti gunakan menggunakan metode deskriptif kualitatif. [17] menjelaskan bahwa data yang diperoleh dari penelitian kualitatif adalah data deskriptif yang berbentuk kata-kata atau narasi tertulis maupun lisan. Penelitian deskriptif berusaha mengumpulkan informasi mengenai perilaku subjek dalam periode waktu tertentu. Selain itu, metode ini digunakan untuk memperoleh pengetahuan yang seluas-luasnya terhadap objek penelitian dan menginterpretasikan dengan apa adanya data yang didapat [18]. Metode penelitian ini akan memperjelas bagaimana realita, fakta, gejala dan suatu fenomena yang terjadi dan dialami. Adapun teknik yang digunakan untuk menunjuk informan penelitian yaitu teknik *purposive sampling*. Teknik ini merupakan *non-probability sampling* yang mana ciri-ciri subjek penelitian yang dipilih sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek maupun lokasi penelitian yang dipilih menggunakan teknik ini digunakan untuk memahami dan mempelajari pokok permasalahan yang diteliti [19]. Dapat diartikan bahwa sampel yang diambil telah dipertimbangkan secara matang oleh peneliti [17].

Teknik pengumpulan data adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti saat mengumpulkan data di lapangan, sehingga menjadi sistematis dan lebih terarah. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan sebagai berikut. observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti melakukan analisis data dari proses mencari dan menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang diperoleh tersebut akan organisasikan ke dalam kategori-

kategori, dijabarkan dalam unit-unit, dipilih mana data yang akan penting dan yang akan dipelajari, serta menyimpulkan data sehingga dapat dipahami penulis sendiri maupun orang lain

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisa fitur *close friends* instagram sebagai keterbukaan diri (*self disclosure*) mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman yang mengalami kecemasan bermedia sosial. Berdasarkan hasil riset yang telah dilakukan kepada mahasiswa Universitas Mulawarman, jurusan yang paling intens menggunakan media sosial instagram adalah mahasiswa Ilmu Komunikasi. Rata-ratanya mereka menggunakan instagram selama 2-4 jam dalam sehari bahkan lebih. Hal tersebut dapat memicu kesehatan mental seperti kecemasan dan stres. Stigmakan masyarakat mengenai mahasiswa Ilmu Komunikasi yang eksis dalam *membranding* diri dan terbuka di media sosial tidak relevan dengan mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman. Mereka cemas ketika terlalu mengumbar informasi personalnya di media sosial. Adanya rasa canggung, gugup, malu, *overthinking*, dan takut akan komentar negatif dari orang *followers* lain. Walaupun saling *follow*, mereka mengaku pengikut di media sosial terutama instagram hanya sekedar relasi dan tidak menjalin hubungan yang dekat.

Kecemasan akan bermedia sosial tersebut yang membuat mahasiswa Ilmu Komunikasi lebih nyaman menggunakan fitur *close friends* sebagai keterbukaan diri (*self disclosure*). Mereka menyeleksi teman dekat berdasarkan rasa kepercayaan, rasa aman, hubungan yang akrab, dan sering berinteraksi di kehidupan nyata. Selain itu mereka yakin bahwa teman dekat yang telah di seleksi tidak akan menilai buruk diri mereka. Hal-hal yang sering diungkapkan mahasiswa Ilmu Komunikasi sebagai keterbukaan diri (*self disclosure*) pada fitur *close friends* instagram yaitu tentang hobi, hubungan asmara, emosi, curahan hati, keluh kesah, dan opini. Mereka lebih sering terbuka tentang semua hal di *close friends* dari pada di instagram publiknya.

3.2 Tujuan Keterbukaan Diri (*Intent Self Disclosure*)

Berdasarkan hasil observasi peneliti, kepada beberapa informan mahasiswa Ilmu Komunikasi cemas untuk terbuka, eksis, *membranding*, dan mengekspos diri di media sosial. Kecemasan yang dialami adalah ketakutan akan ujaran negatif dari orang lain, merasa tidak aman, *overthinking*, takut akan *judgemental*, malu, dan tidak percaya diri. Walaupun mereka saling *follow* dengan teman-teman instagram publik, tak dapat dipungkiri rasa cemas tetap muncul karena hubungan yang terjalin tidak begitu dekat atau sudah merasa asing. Oleh karena itu informan mengaku lebih nyaman menggunakan fitur *close friends* instagram sebagai keterbukaan diri karena berisikan teman-teman dekat yang dapat dipercaya dan diseleksi sesuai keinginan.

Pada aspek ini, keterbukaan diri informan diungkapkan atas tujuan dan maksud masing-masing yang ingin dicapai. Berikut dipaparkan hasil wawancara:

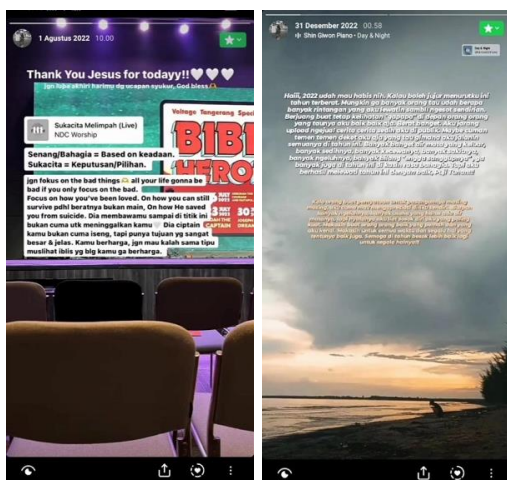
“Aku cemas *upload* di publik karena gak suka kalo orang lain yang gak terlalu dekat ngelihat aktivitas yang kulakukan. Makanya aku lebih suka *upload* di *close friends*. Banyak banget sih yang aku luapin. Kalo tentang asmara dan keluarga itu aku biasanya ga *to the point* sih ceritanya, jadi tersirat dari lagu atau puisi. Paling ngeluh soal tugas atau skripsi, kendala dengan dosen pembimbing. “Hal kaya gitu kan ga enak kalo kuungkapin di instagram publik (Suci Ashari, 10 Mei 2023)” Dari hasil wawancara, informan Suci tidak suka apabila orang yang kurang akrab melihat aktivitasnya di instagram publik, ia merasa dipantau. Oleh karena itu dirinya menggunakan *close friends* sebagai media keterbukaan diri untuk berkeluh kesah mengenai tugas, skripsi dan kendala dengan dosen pembimbing.



Gambar 4. Screenshot Arsip *Close Friends* Suci

Kalo *upload* di instagram publik saya merasa malu, takut dibuat, cemas. “Makanya sering terbuka di *close friends* biar ga dipandang negatif. Karena kalo disimpan sendiri kan ga enak. Saya lebih ke hubungan asmara sih kak. Kalo masalah keluarga saya jarang cerita ke *close friends*, biasanya saya cerita berdua sama teman dekat. Terus mungkin kegiatan ibadah di gereja, *outfit*, keluh kesah, cerita sedih juga. Terus hobi saya nyanyi, saya sering rekam tapi *upload*nya di *close friends* (Grestianita Sarita, 12 Mei 2023)”.

Berbeda dengan Suci, kecemasan bermedia sosial yang dialami oleh Gres yaitu rasa malu, takut dihujat dan dipandang negatif jika terbuka di instagram publik. Namun, ia tetap ingin mengekspresikan unek-uneknya. Oleh karena itu, Gres menggunakan fitur *close friends* yang dapat menyeleksi teman terdekat yang tidak *judgemental*. Gres mengungkapkan seputar hubungan asmara, kegiatan ibadah, hobi, emosi dan curahan hati.



Gambar 5. Screenshot Arsip *Close Friends* Gres

Kalo instagram publik saya takut orang-orang tuh berekspektasi tinggi ke saya tapi saya ga bisa nyampai itu gituloh. Di *close friends* biasanya keluh kesah. Misalnya lagi nugas nih aduh banyak banget tugas. Curhat tentang diri sendiri, atau opini tentang kasus apa gitu. Atau kadang Kpop kadang juga *upload* di *close friends* juga (Alda Puspita, 11 Mei 2023). Apabila terlalu terbuka di instagram publik, informan Alda takut *followers* lain berekspektasi lebih terhadapnya, dan ia tidak bisa mencapainya. Oleh karena itu ia lebih sering menggunakan *close friends*. Keterbukaan diri yang diungkapkan oleh Alda yaitu keluh kesah ketika banyak tugas, curahan hati mengenai diri, opini, dan hiburan Kpop.

Dari hasil wawancara kepada informan Suci, Gres dan Alda, dapat disimpulkan mereka cemas apabila terlalu terbuka dan eksis di instagram publik karena sudah merasa asing dengan *followers* instagram publik. Hal itu tentu membuat informan tidak nyaman untuk terbuka memposting informasi pribadinya. Informan takut adanya penilaian negatif, merasa gerak-geriknya dipantau, khawatir akan hujatan. Sehingga mereka menggunakan fitur *close friends* karena bisa menyeleksi *followers* tertentu yang membuat informan merasa lebih aman ketika memposting sesuatu. Hal ini selaras dengan *American Psychiatric Association* (APA) menurut La Greca dan Lopez (1988), kecemasan sosial merupakan ketakutan individu menghadapi situasi sosial yang berkaitan dengan pengungkapan dirinya kepada orang-orang yang tidak atau kurang dikenalnya, sehingga merasa diamati, takut dipermalukan ataupun dihina.

Berdasarkan hasil wawancara kepada seluruh informan, dapat disimpulkan bahwa tiap individu membutuhkan ruang untuk berekspresi, mencurahkan isi hati, pendapat dan berkeluh kesah baik di dunia nyata maupun di media sosial. Ketika informan merasa tidak nyaman dan cemas mengungkapkan diri di instagram publik, informan berusaha mencari fitur lain untuk bisa mengekspresikan emosinya. Oleh karena itu mereka menggunakan *close friends*. Hal di atas selaras dengan fungsi dan tujuan pengungkapan diri sebagai ekspresi yang diungkapkan oleh [20], kehidupan manusia tidak jauh dari rasa kesal dan kecewa, baik karena masalah pribadi, pekerjaan, hubungan dengan teman maupun seseorang. Emosi tersebut terkadang tidak bisa dipendam seorang diri dan membutuhkan orang lain yang dipercayainya sebagai tempat bercerita dan mengekspresikan amarah, kesedihan, kebahagiaan, terkejut, kebimbangan, kegelisahan, bahkan rasa cemburu sekalipun. Pengungkapan diri tersebut akan mengurangi beban hati individu karena luapan ekspresi yang ia salurkan.

3.3 Jumlah Keterbukaan Diri (*Amount Self Disclosure*)

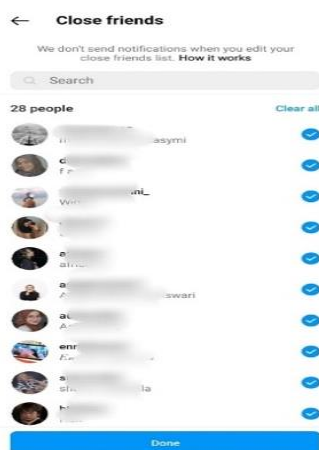
Jumlah keterbukaan diri pada fitur *close friends* instagram ini berkaitan dengan berapa kali informan memposting foto maupun video pada fitur *close friends* dalam sehari atau seminggu. Serta berapa lama durasi waktu yang dibutuhkan untuk informan melakukan *self disclosing* mengunggah status berupa pendapat, ide, informasi, dan pengutaraan emosi pada fitur *close friends* instagram mulai dari memilih foto/video, menulis *caption*, memilih efek, lagu, maupun stiker. Berdasarkan hasil wawancara, menunjukkan bahwa informan mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman memposting keterbukaan diri pada fitur *close friends* minimal 2 kali dalam sehari.

Sehari bisa sampe 2-3 *story* sih. Kalo di instagram publik sebulan atau dua bulan sekali aku baru posting *story*. Untuk seberapa lama durasinya aku melakukan *self disclosing* tu tergantung postingan. Kalo keterbukaan diri yang aku ungkapkan lewat puisi atau lirik lagu, itu biasanya agak lama mungkin sekitar 15 menit (Suci Ashari, 10 Mei 2023). Rata-rata sehari sekali, kadang lebih. Di instagram publik *upload* tentang informasi pribadi jarang banget, kebanyakan aktivitas organisasi. Itupun jarang banget mungkin sebulan 2 kali. Durasi *self disclosing* lama banget sekitar 30 menit lebih. Apalagi kalo ngetik panjang gitu selalu baca berulang kali, ada kata-kata yang nyinggung ga ya? Mikir setiap kosakatanya (Safika, 11 Mei 2023). Sebagaimana hasil wawancara yang dikemukakan oleh informan Suci dan Safika, tidak dapat dipastikan berapa kali jumlah keterbukaan diri yang mereka ungkapkan pada fitur *close friends*. Namun, dalam sehari mereka mengunggah minimal 2 kali postingan. Terdapat perbedaan durasi yang mereka butuhkan untuk pengungkapan diri atau *self disclosing* dari mulai memilih foto/video, menulis *caption*, memilih lagu/stiker, dan lainnya. Suci membutuhkan waktu 15 menit sedangkan Safika 30 menit.

Walaupun setiap harinya informan Suci dan Safika menggunakan media sosial instagram selama 2-4 jam, ditemukan perbedaan signifikan keterbukaan diri yang mereka ungkapkan pada fitur *close friends* dan instagram publik. Setiap hari mereka memposting 2-3 *story* pada fitur *close friends*, sedangkan pada instagram publik hanya 1-2 *story* dalam sebulan. Hal ini memberikan temuan bahwa informan lebih nyaman ketika mengungkapkan diri pada *followers* yang sudah mereka seleksi pada fitur *close friends*, dibandingkan dengan *followers* yang sudah asing pada akun publik. Sesuai dengan ungkapan [14], individu cenderung lebih suka terbuka tentang dirinya kepada orang terdekat yang ia percaya

daripada orang yang tidak terlalu dekat. Keterbukaan diri seseorang akan meningkat apabila disampaikan kepada orang yang disukai, dan tidak akan membuka diri pada orang yang tidak disukai.

Selanjutnya mengenai jumlah teman dekat yang diseleksi oleh informan pada fitur *close friends*. Setiap pemilik akun instagram bebas memilih dan menyeleksi siapa saja *followers* yang akan dimasukkan di dalamnya. Seperti yang dikatakan oleh [15], setiap individu memiliki target sasaran kepada siapa saja ia melakukan keterbukaan diri. Seluruh informan mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman menyatakan bahwa rata-ratanya mereka menyeleksi kurang lebih 20 orang yang terdiri dari teman akrab sewaktu SD, SMP, SMA/SMK, Kuliah, teman organisasi. Selain itu lebih dominan teman perempuan daripada laki-laki. Mereka tidak memasukkan keluarga ke dalam *close friends*. Berikut hasil wawancara. 20an aja sih. Ada teman SD sampai Kuliah, ada teman organisasi juga yang dekat. Keluarga ga ada sih. Dominan perempuan sih. Laki-lakinya cuman 5 orang (Suci Ashari, 10 Mei 2023).



Gambar 6. Daftar *Close Friends* Suci

Dari hasil wawancara kepada informan, mereka menyeleksi *followers* yang akan dimasukkan ke dalam *close friends* berdasarkan rasa akrab dan menjalin hubungan yang dekat di kehidupan nyata. Mereka lebih memilih *followers* perempuan daripada laki-laki karena dinilai lebih *relate*, mengerti dan bisa menerima dengan baik pengungkapan diri mereka. Informan Safika dan Alda justru menegaskan bahwa mereka menyeleksi berdasarkan konten yang akan dibuat, sehingga tidak menyinggung *followers close friends*.

Dapat disimpulkan sebelum menyeleksi teman dekat *close friends*, informan menilai terlebih dahulu kepada siapa informasi tersebut ditujukan, apakah audiens menerima atau menolak keterbukaan dirinya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat [8] menjelaskan bahwa sebelum melakukan keterbukaan diri, seseorang akan menilai bagaimana lawan bicaranya terlebih dahulu kemudian mengetahui sejauhmana pengungkapan diri tersebut dilakukan. Apabila informan merasa mendapat keuntungan seperti *feedback*, rasa nyaman, emosi tersalurkan dan rahasia terjaga, maka keterbukaan diri yang diungkap semakin banyak. Sebaliknya, jika informan merasa rugi dan mendapat penolakan, maka tingkat keterbukaan dirinya semakin menurun. Perasaan tidak disukai orang lain membuat individu engga melakukan keterbukaan diri karena takut mendapat penolakan. Individu akan terbuka kepada seseorang yang memiliki nilai baik dan dapat dipercaya.

3.4 Valensi Keterbukaan Diri (*Valence Self Disclosure*)

Valensi berkaitan dengan kualitas pesan pengungkapan diri individu. Apakah individu cenderung mengungkapkan hal negatif atau positif. Pesan yang diungkapkan oleh individu ke media sosial tentunya menimbulkan dampak bagi orang lain dan individu itu sendiri. Mengacu pada hasil wawancara pada informan Suci, Safika dan Alda, mereka menyatakan pengungkapan diri yang diunggah pada fitur *close friends*. Topik pengungkapan diri yang dikategorikan positif oleh informan

seperti vidio yang menghibur, mengunggah ulang (*Repost*) vidio-vidio lucu, kalimat motivasi, dan tidak bersifat menyinggung. Berikut hasil wawancara yang disampaikan informan.

Lebih banyak *entertain* sih. Aku suka bikin Tik Tok tapi *upload* di *close friends* karena dilihat sama banyak orang. Dan semisal aku lagi sedih, aku ga cerita *to the point* gitu walaupun di *close friends*. Pesan tersirat aja dari lagu atau puisi. Sebenarnya itu berdampak juga sih ke audiens, makanya aku ngefilter pengungkapan emosiku itu dengan lagu yang maknanya sama dengan perasaanku. “Jadi menurutku lebih banyak positifnya sih. Karena mengandung hiburan dan aku ga pernah marah-marah atau nyindir orang (Suci Ashari, 10 Mei 2023)”. Kalo hal-hal positif kaya prestasi atau kegiatan apa gitu langsung *post* di publik sih aku bisa jadi *branding* juga kan. Hal positif di *close friends* mungkin lebih ke vidio-vidio lawak, receh gitu sih. Menurutku lebih banyak pengungkapan positif sih karena kebanyakan *upload* yang lawakan gitu (Safika, 11 Mei 2023)”. Kalo positif misal saya lagi ambis belajar dan ikut *volunteer* gitu-gitu saya masukan ke *close friends*. Jadi menurut saya 50% 50% sih mba positif negatifnya tergantung situasi, perasaan, suasana hati pada saat itu (Alda Puspita, 11 Mei 2023).” Dari hasil wawancara pada ketiga informan di atas, disimpulkan mereka sangat mengontrol pengungkapan diri walaupun di ruang yang privat seperti fitur *close friends*. Informan mengetahui informasi diri apa yang seharusnya diungkapkan, dan yang disembunyikan. Sesuai dengan pendapat [21] mengenai fungsi keterbukaan diri, yaitu komunikator akan lebih mengontrol hal apa yang seharusnya diungkapkan dan apa yang harusnya ia sembunyikan. Pertimbangan ini akan muncul ketika melihat efek yang mungkin terjadi.

Mereka menyadari bahwa pengungkapan dirinya akan mempengaruhi pandangan orang lain terhadap dirinya. Apabila mereka mengunggah hal yang positif, maka *feedback* yang dihasilkan akan positif, begitu juga sebaliknya. Dari hasil wawancara di atas, informan Suci, Safika dan Alda menghindari dampak penilaian negatif dari orang lain. Pengungkapan diri individu dapat menimbulkan citra yang negatif dari orang lain seperti perspektif buruk, terlihat menyombongkan diri, dan adanya penolakan [8]. Berbeda dengan tiga informan di atas, Dennis dan Gres berpendapat bahwa pengungkapan diri yang mereka lakukan di *close friends* cenderung bernilai negatif.

Hal negatif pernah sih contohnya ada masalah keluarga yang menuntut kita di usia sekarang ini harus punya penghasilan, sedangkan kita masih ngejar pendidikan. Jadi aku ngerasa *insecure* makanya kuluapkan ke *close friends*, ke orang terpercaya. Kalo yang positif dan menyenangkan aku langsung *upload* ke instagram publik sih biasanya, ga di *close friends* lagi. Menurutku sendiri lebih banyak negatifnya sih. Kaya peluapan emosi, keluh kesah gitu. Ungkapan positifnya langsung ke instagram publik (Dennis Said Raihan, 12 Mei 2023).

Banyak kesedihan sih kak kaya misalnya putus cinta atau rasa kecewa ke orang gitu. Cerita *insecure* pernah apalagi ngebandingin diri sama orang lain. Saya sering kalo ketemu sama orang, saya ngebandingin diri sama orang itu dan ngerasa *overthinking* terus saya luapin di *close friends*. Cuma ga sering juga sih karena ujungnya saya nyemangatin diri lagi (Grestianita Sarita, 12 Mei 2023).

Dari hasil wawancara di atas, Informan Dennis menyatakan bahwa valensi pengungkapan diri yang dilakukan di fitur *close friends* cenderung bersifat negatif seperti masalah keluarga, rasa *insecure*, peluapan emosi, dan keluh kesah. Sedangkan pengungkapan diri yang positif diunggah langsung pada instagram publik. Informan Gres mengkategorikan pengungkapan negatifnya seperti rasa sedih saat putus cinta, rasa kecewa, *insecurities*, dan *overthinking*. Disimpulkan bahwa Dennis dan Gres merasa aman dan tidak takut untuk mendapat penilaian serta penolakan saat mengungkapkan diri pada fitur *close friends*, karena teman dekat yang diseleksi dianggap terpercaya, tahu kebaikan maupun keburukan masing-masing, dan mendukung dengan tulus. Selaras dengan pendapat [10], keterbukaan diri dapat menimbulkan penolakan pribadi dan sosial, keterbukaan diri tidak bisa dilakukan ke sembarang orang, patutnya pengungkapan diri dilakukan kepada orang yang terpercaya dan dianggap mendukung.

Dari hasil wawancara pada seluruh informan, efek yang didapatkan individu saat melakukan keterbukaan diri pada fitur *close friends* adalah seperti balasan dukungan, semangat, *reaction love*, stiker, emoji, dan mendapat motivasi dari teman-teman yang telah diseleksi. *Feedback* positif yang didapatkan tersebut yang membuat informan merasa aman dan nyaman ketika mengungkapkan diri pada fitur *close friends*, karena ada sosok terpercaya yang peduli terhadap dirinya. Ditegaskan kembali oleh informan Gres, berbeda ketika mengungkapkan diri pada instagram publik, ia merasa *followers*

instagram publik cenderung bodo amat dan tidak peduli. Sesuai dengan dampak keterbukaan diri yang dijelaskan oleh [15] apabila individu mengungkapkan emosi ataupun perasaan lalu mendapat *feedback* dan dukungan dari orang lain, bukan sebuah penolakan, maka ia akan merasa siap menghadapi perasaan tersebut, bahkan mengurangi ataupun menghilangkan perasaan tersebut.

3.5 Kecermatan dan Kejujuran Keterbukaan Diri (*Accuracy and Honesty Self Disclosure*)

Keterbukaan diri yang dilakukan tiap individu didasari oleh pengetahuan individu tersebut terhadap dirinya sendiri. Ketika individu mengenal dirinya dengan baik, maka pengungkapan diri yang ia lakukan akan cermat. Individu memegang kontrol tentang pengungkapan dirinya apakah ia sepenuhnya jujur atau melebih-lebihkan bahkan berbohong. Dari hasil observasi, seluruh informan mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman mengenal dan memahami dirinya sendiri, sehingga mereka cermat akan pengungkapan dirinya masing-masing. Mengacu pada pertanyaan ke tiga mengenai pemahaman informan mengenai keterbukaan diri mereka melalui fitur *close friends*. Berikut hasil wawancara terkait hal tersebut:

Aku detail banget sih kaya *story telling* ada alurnya. Karena aku orangnya inget banget, bahkan bisa sampe cerita detik menitnya kalo inget (Dennis Said Raihan, 12 Mei 2023). Saya langsung *to the point* ngetik panjang gitu sih kak alur ceritanya. Jadi ga ada *spill spill* gitu (Grestianita Sarita, 12 Mei 2023). Kalo saya langsung inti masalahnya gitu sih. Kalo alur dari awal sampe akhir gitu engga, biasanya apa yang mau saya kasih tau ke mereka ya cerita langsung ke intinya aja gitu (Alda Puspita, 11 Mei 2023).

Dari jawaban ketiga informan di atas, dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri yang dilakukan oleh Dennis, Gres dan Alda cenderung *to the point* bercerita ke inti masalah yang sedang dialami. Hal ini mengartikan bahwa mereka sangat percaya untuk terbuka pada teman dekat yang telah diseleksi pada fitur *close friends*. Keterbukaan diri mereka dapat mengembangkan hubungan menjadi lebih intim. Sesuai dengan fungsi keterbukaan diri menurut Derlega dan Grzelak (dalam Adler dkk. 1979:227-228), hubungan seseorang dengan orang lain akan lebih intim bila ada keterbukaan satu sama lain, baik keterbukaan perasaan maupun informasi. Saling terbuka di suatu hubungan akan meningkatkan kepercayaan yang dimiliki.

3.6 Kedalaman Keterbukaan Diri (*Depth Self Disclosure*)

Aspek ini berkaitan dengan seberapa dalam dan privat informasi yang disampaikan individu kepada orang lain. Keterbukaan diri yang dangkal hanya diungkapkan kepada orang yang tidak dekat. Merujuk pada rasa keakraban mempengaruhi rasa percaya mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman sehingga lebih nyaman apabila melakukan keterbukaan diri di fitur *close friends* daripada instagram publik. Berikut hasil wawancara kepada seluruh informan:

Iya percaya. Karena teman-teman di *close friends* ini teman kehidupan nyata jadi udah akrab terus percaya (Dennis Said Raihan, 12 Mei 2023). Iya aku percaya sama mereka. Kita akrab karena saling ngasih kabar dan ketemu. Mereka juga sering ngasih *feedback* (Suci Ashari, 10 Mei 2023). Iya bener berdasarkan rasa akrab dan aku tau orangnya gimana. Tapi lihat-lihat lagi sih orangnya gimana (Safika, 11 Mei 2023). Betul rasa akrab kak. Kalo saya lagi susah atau lagi kecewa mereka pasti selalu ada. Jadi itu yang ngebuat saya nyaman sama mereka. Kan kalo kita udah nyaman sama orang tu bakal terbuka sekali lah sama mereka. Saya bagikan 1 informasi sama mereka tu ga tanggung-tanggung. Apalagi saya udah akrab dan saling tau (Grestianita Sarita, 12 Mei 2023). Iya. Berdasarkan rasa percaya sama situasi. Karena saya bener-bener jadi diri saya apa adanya kalo sama mereka. Yaa 80% atau 70% lah percayanya (Alda Puspita, 11 Mei 2023).

Dari hasil wawancara kepada seluruh informan mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman, dapat diambil kesimpulan bahwa mereka menyeleksi teman dekat pada fitur *close friends* berdasarkan rasa akrab karena saling tahu menahu sifat dan sikap satu sama lain dan sering menjalin komunikasi, sehingga menimbulkan rasa saling percaya. Keterbukaan dapat menjadi jembatan hubungan antar orang agar lebih intim atau akrab. Sesuai dengan yang dikatakan oleh [10] bahwa *self disclosure* merupakan dasar relasi yang membuat komunikasi lebih intim, baik dengan diri sendiri

maupun dengan orang lain. tidak ada keintiman tanpa diawali dengan keakraban. Keakraban pasti dimulai dari keterbukaan diri. Tingkat keterbukaan diri akan mempengaruhi intensitas komunikasi.

Selanjutnya, mengacu pada kedalaman informasi yang diungkapkan oleh informan Suci dan Gres. Mereka mengaku keterbukaan dirinya sangat privat dan mendalam, hanya teman yang diseleksi pada fitur *close friends* saja yang tahu apa yang mereka ungkapkan. Berikut kutipan hasil wawancara. Keterbukaan diriku menurutku dalam banget sih ya. Kalo orang yang kenal aku, pasti tau aku tu orang yang tertutup banget. Nah sekarang aku lebih membatasi lagi keterbukaan diriku ke orang lain di *real life*. Jadi orang yang masuk *close friends*ku yang benar-bener tau aku orangnya gimana (Suci Ashari, 10 Mei 2023). Keterbukaan diri saya dalam banget sih kak. Saya kan juga orangnya sangat tertutup. Di perkuliahan ini saya mencoba untuk membuka diri tapi malah kena *bully* dengan alasan yang ga bisa saya ceritain ke sembarang orang. Saya cuman nyaman dan ngeluapin semua unek-unek, emosi saya ke teman-teman *close friends* aja karena mereka ga bakal *judge* atau nilai yang buruk ke saya (Grestianita Sarita, 12 Mei 2023).

Dari hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa informan Suci dan Gres adalah orang yang sangat tertutup dengan orang lain. Oleh karena itu mereka hanya dapat terbuka kepada orang yang dianggapnya sudah akrab dan dapat dipercaya. Ditambahkan oleh informan Gres yang memiliki pengalaman pembulhan, ia memiliki kecemasan saat ingin terbuka dengan orang baru. Sesuai dengan pendapat [22] kecemasan sosial dapat terjadi akibat individu yang memiliki pengalaman traumatik di depan banyak orang pada masa lalu. Contohnya ada *bullying*, dihina, fitnah, diasingkan oleh orang sekitar pada jangka waktu yang lama

Informan Suci dan Gres mengatakan hanya teman-teman *close friends* yang tahu kepribadian dan informasi privasinya. Selain itu, mereka tidak merasa tertekan dan takut akan *judgemental* atau penilaian buruk saat mengungkapkan diri di fitur *close friends*. Selaras dengan apa yang dipaparkan oleh Altman dan Taylor [10], bahwa orang menjalin komunikasi dengan saling mengupas lapisan-lapisan informasi mengenai dirinya yang belum diketahui orang lain. Ketika seseorang baru kenal dengan orang lain, maka ia hanya membicarakan hal yang umum-umum saja seperti kegiatan kuliah, cuaca, berita terkini dan lainnya. Sedangkan, ketika hubungan sudah semakin akrab maka menuju lapisan lebih dalam, pada akhirnya membicarakan tentang informasi privasi, perasaan, emosi, permasalahan, keadaan yang dirasakan individu.

Berbeda dengan informan Suci dan Gres, pengungkapan diri yang dilakukan oleh informan Dennis, Safika dan Alda pada fitur *close friends* tidak terlalu dalam. Berikut kutipan hasil wawancara. “Sebenarnya ga terlalu dalam banget. Kalo aku cuman mau ngeshare hal-hal yang mau aku *share* aja masih milih-milih juga walaupun itu di *close friends* ya (Dennis Said Raihan, 12 Mei 2023)”. “Sebenarnya ga terlalu dalam sih tentang informasi pribadi. Ga yang *to the point*, tapi biasanya kalo ada suatu masalah contohnya masalah keluarga, aku ngungkapinnya lewat vidio atau *quotes-quotes* yang sesuai sama perasaan (Safika, 11 Mei 2023)”. “Seberapa dalamnya tentang informasi pribadi sebenarnya ga dalam-dalam banget sih, saya masih tau batasan lah. Kalo masalah keluarga tuh jarang banget saya *upload* di *close friends*, lebih langsung cerita ke satu teman saya aja. Tapi kalo misalnya cuman keluh kesah emosi gitu saya luapin aja sih di *close friends* (Alda Puspita, 11 Mei 2023)”.

Dari hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa informan Dennis, Safika dan Alda mengetahui batasan informasi yang mereka ungkapkan. Walaupun mereka sudah menyeleksi teman dekat pada fitur *close friends*, mereka tetap mengontrol informasi agar tidak *overdisclosure* sehingga menimbulkan hal yang tidak diinginkan. Terkadang ada orang lain yang memanfaatkan informasi yang kita ungkapkan pada mereka untuk hal negatif yang dapat menyakiti kita, atau mengontrol perilaku kita [5].

3.7 Teori Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*)

Penelitian ini berlandaskan dengan teori pengungkapan diri (*Self Disclosure*) yang dicetuskan oleh [3] membahas mengenai keterbukaan diri individu yang dilakukan dengan cara yang berbeda-beda. Teori ini sesuai untuk menggali serta membedah bagaimana keterbukaan diri yang dilakukan oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman yang mengalami kecemasan bermedia sosial. Sepadan dengan penelitian yang dilakukan oleh [21] yang menghasilkan data bahwa

pengungkapan diri merupakan proses di mana individu memberikan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan dari orang lain. Dahulu pengungkapan diri diungkapkan secara tatap muka, namun seiring perkembangan zaman kini dapat dilakukan melalui media sosial salah satunya instagram.

Dalam hal ini, mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman menggunakan fitur *close friends* instagram untuk melakukan keterbukaan diri. Dari hasil wawancara, mereka cemas ketika terbuka pada instagram publik karena takut mendapat hujatan, penilaian negatif, penolakan dari orang lain, serta penghindaran. Oleh karena itu mereka menyeleksi *followers* yang akrab dan dapat dipercaya untuk dapat dimasukkan ke dalam fitur *close friends* yang sifatnya adalah privasi. Sehingga hanya teman-teman dekat terseleksi yang bisa melihat informasi pribadinya tersebut. Sesuai dengan ungkapan Julia Omazu [13] bahwa sebelum melakukan keterbukaan diri, seseorang akan menilai bagaimana lawan bicaranya terlebih dahulu kemudian mengetahui sejauhmana pengungkapan diri tersebut dilakukan. Individu akan terbuka kepada seseorang yang memiliki nilai baik dan dapat dipercaya.

Seluruh informan mengaku bahwa mereka mempunyai *second account* atau akun kedua, namun di dalamnya mereka juga akan menyeleksi beberapa *followers* untuk dimasukkan ke dalam *close friends*. Dapat disimpulkan terkadang informan ingin mengungkapkan informasi yang sangat privasi kepada orang yang benar-benar ia percaya dengan tujuan emosinya, perasaan dan unek-uneknya tersalurkan. Selaras dengan pendapat Grzelak ([23], kehidupan manusia tidak jauh dari rasa kesal dan kecewa, baik karena masalah pribadi, pekerjaan, hubungan dengan teman maupun seseorang. Para informan merasa lega karena perasaan tersalurkan dan senang ketika mendapat *feedback* dari teman dekat di *close friends*. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh [15], bahwa dengan mengungkapkan diri kepada orang lain, individu akan merasa lebih mudah keluar dari suatu masalah yang dihadapi.

Dari hasil wawancara, informan mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman melakukan keterbukaan diri pada fitur *close friends* minimal 2 postingan atau lebih dalam sehari. Hal tersebut berbanding terbalik dengan keterbukaan diri informan pada instagram publik yang hanya memposting 2 kali dalam sebulan. Walaupun saling *follow*, mereka mengaku sudah asing sehingga merasa cemas ketika mengungkapkan diri. Selaras dengan pendapat [14], kecemasan sosial merupakan ketakutan individu menghadapi situasi sosial yang berkaitan dengan pengungkapan dirinya kepada orang-orang yang tidak atau kurang dikenalnya, sehingga merasa diamati, takut dipermalukan ataupun dihina.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada fitur *close friends* informan menyeleksi minimal 20 *followers* yang dianggap saling akrab, dapat dipercaya, suka memberi *feedback*, dan dapat menjaga informasi privasi informan. *Followers* tersebut terdiri dari teman SD, SMP, SMA, Kuliah, Organisasi, dan Fandom. Mereka tidak memasukkan keluarga ke dalam *close friends*. Sesuai dengan ungkapan Jourard [15], individu akan lebih sering memilih teman sebaya sebagai targetnya dibandingkan teman yang lebih tua atau lebih muda. Jourard juga mengatakan bahwa seseorang akan lebih banyak terbuka kepada orang lain yang berjenis kelamin sama dibandingkan dengan lawan jenis. Dalam hal ini tentunya bertentangan, karena informan Dennis yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak menyeleksi teman perempuan dibandingkan laki-laki, sama dengan empat informan perempuan lainnya.

Dalam keterbukaan diri pada fitur *close friends* ini, informan Suci, Safika dan Alda mengategorikan pengungkapan positifnya seperti mengunggah video Tik Tok yang menghibur, mengunggah ulang (*Repost*) video-video lucu, kata-kata motivasi, dan tidak bersifat menyinggung. Mereka juga mengungkapkan emosi, perasaan, serta opini namun tetap pada batasan. Selaras dengan pendapat Derlega dan Grzelak [2], komunikator akan lebih mengontrol hal apa yang seharusnya diungkapkan dan apa yang harusnya ia sembunyikan. Pertimbangan ini akan muncul ketika melihat efek yang mungkin terjadi. Sedangkan, informan Dennis dan Gres mengaku lebih banyak mengungkapkan hal bersifat negatif seperti seperti rasa sedih saat putus cinta, rasa kecewa, *insecurities*, dan *overthinking*. Informan Dennis dan Gres sangat terbuka dan percaya kepada *followers close friends*. Sehingga pengungkapan diri mereka sangat mendalam. Sesuai yang [5], keterbukaan diri dapat menimbulkan penolakan pribadi dan sosial, oleh karena itu tidak dilakukan ke sembarang orang, patutnya kepada orang yang terpercaya dan dianggap mendukung.

Dari hasil data yang didapatkan oleh peneliti melalui wawancara menggunakan teori Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) sebagai acuan dalam mengkaji keterbukaan diri yang dilakukan oleh kepada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman yang mengalami kecemasan bermedia sosial pada fitur *close friends* instagram, teori ini masih relevan dan sesuai untuk digunakan hingga tahun-tahun mendatang. Dalam pengimplementasian di lapangan pada saat wawancara, teori ini memudahkan peneliti untuk mengkaji bagaimana keterbukaan diri yang dilakukan masing-masing informan, didukung oleh aspek-aspeknya yaitu Tujuan, Jumlah, Valensi, Kecermatan dan Kejujuran, serta Kedalaman. Namun, teori ini perlu dikembangkan mengikuti kondisi era digital seperti saat sekarang, di mana keterbukaan diri individu dapat dilakukan melalui media sosial. Bahkan dapat dikatakan saat ini individu lebih sering aktif berinteraksi dan mengungkapkan diri di jejaring sosial dibandingkan kehidupan nyata.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan oleh peneliti di atas, dapat disimpulkan ada beberapa hal yang sesuai antara teori dengan hasil penelitian, tetapi ada pula yang berlawanan atau tidak sinkron dengan hasil lapangan yang peneliti temukan. Walaupun teori ini masih relevan digunakan sebagai acuan untuk mengkaji keterbukaan diri seseorang, namun sebaiknya perlu kebaruan yang lebih spesifik membahas keterbukaan diri individu pada media sosial.

4. Kesimpulan

Berdasarkan analisa keseluruhan dari hasil wawancara dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang dilakukan oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman pada fitur *close friends* dilakukan secara terbuka. Faktor yang mendasari keterbukaan diri tersebut adalah munculnya kecemasan bermedia sosial, khususnya pada instagram publik. Informan merasa malu, takut mendapat hujatan, cemooh, penilaian negatif, penolakan, bahkan penghindaran. Adapun tujuan, jumlah, valensi, kecermatan dan kejujuran, serta kedalaman keterbukaan diri yang dilakukan sebagai berikut: Tujuan (*Intent*), pengungkapan diri yang dilakukan bertujuan untuk mengungkapkan segala keresahan, keluh kesah, emosi, opini, hobi, hubungan asmara, suatu masalah, curahan hati, kegiatan sehari-hari. Jumlah (*Amount*), dalam sehari pengungkapan diri yang dilakukan minimal 2 unggahan pada fitur *close friends* dan bisa lebih tergantung suasana hati. Durasi pengungkapan diri 1-5 menit hingga 15-30 menit sesuai dengan banyaknya hal yang ingin diungkapkan. Banyaknya jumlah *followers* yang diseleksi pada fitur *close friends* minimal 20 orang yang akrab dan dapat dipercaya. Valensi (*Valensi*), topik positif yang diungkapkan seperti kegiatan sehari-hari, kegiatan ibadah, fashion, hobi, video menghibur, kalimat motivasi, dan hal yang tidak menyinggung. Sedangkan, topik negatif yang diungkapkan seperti masalah keluarga, *insecurities*, peluapan emosi, putus cinta, *overthinking*, dan keluh kesah. Kecermatan dan Kejujuran (*Accuracy and Honesty*), mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman memahami dirinya dengan baik sehingga mengetahui apa hal yang seharusnya dibagikan dan dirahasiakan. Tidak seluruhnya pengungkapan diri dilakukan secara jujur dan apa adanya. Terdapat satu informan yang melebihi ketika meluapkan emosi tentang orang lain. Kedalaman (*Depth*), terdapat mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman yang memiliki kepribadian tertutup, pengungkapan dirinya pada fitur *close friends* sangat mendalam karena merasa nyaman dan terhindar dari penilaian negatif. Sedangkan, terdapat pula mahasiswa yang berkepribadian terbuka lebih mengontrol informasi yang diungkapkan.

Dalam penelitian ini, ditemukan dampak positif dan juga negatif keterbukaan diri yang dilakukan informan pada fitur *close friends*. Dampak positif yang ditemukan yaitu pengetahuan diri individu yang didapat dari respon orang lain, kemampuan mengatasi kesulitan, efisiensi komunikasi, dan memperdalam jalinan hubungan karena adanya rasa kepercayaan. Kemudian, dampak negatif yang ditemukan yaitu kemungkinan penolakan pribadi dan sosial atas informasi yang dibagikan, mengalami kesulitan intrapribadi akibat tanggapan orang lain.

5. Daftar Pustaka

- [1] Arnus, S. H. (2018). Computer Mediated Communication (CMC), pola baru berkomunikasi. *Al-Munzir*, 8(2), 275-289. DOI: <http://dx.doi.org/10.31332/am.v8i2.744>.
- [2] Pratiwi, F. D. (2014). Computer mediated communication (CMC) dalam perspektif Komunikasi lintas budaya (tinjauan pada soompi discussion forum Empress ki tanyang shipper). *Profetik: Jurnal Komunikasi*, 7(1).
- [3] Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1).
- [4] Brogan, C. (2010). *Social media 101: Tactics and tips to develop your business online*. John Wiley & Sons.
- [5] Purbohastuti, A. W. (2017). Efektivitas media sosial sebagai media promosi. *Tirtayasa Ekonomika*, 12(2), 212-231.
- [6] Lubis, E. E., & Fauzi, V. P. (2016). *Pemanfaatan instagram sebagai social media marketing er-corner boutique dalam membangun brand awareness di kota pekanbaru* (Doctoral dissertation, Riau University).
- [7] W. Febiyanti Putri and I. Rachmawati, "Kontruksi Diri Selebgram Di Instagram Terhadap Kecemasan Berkomunikasi Di Media Sosial.," *Prosiding Manajemen Komunikasi*, vol. 6, no. 2, pp. 555–560, 2020, doi: 10.29313/.v6i2.24037.
- [8] Azzahra, F., Handayani, L., & Mahdalena, V. (2022). MANAJEMEN PRIVASI KOMUNIKASI MAHASISWA UPN VETERAN JAKARTA PADA FITUR CLOSE FRIEND DI INSTAGRAM. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 5(2), 318-330.
- [9] Budury, S., & Fitriarsi, A. (2019). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa: use of social media on events of depression, anxiety and stress among university students. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205-208. DOI: 10.36376/bmj.v6i2.
- [10] Affandi, M., & Setiadi, T. (2020). Self Disclosure Mahasiswa dalam Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Ilmiah ATSAR Kuningan*, 1(2), 67-76.
- [11] Muizzah, A. U. T. (2022). Persepsi Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Selamat Sri Kendal Terhadap Jurusan Ilmu Komunikasi Ditinjau dari Buku Handbook of Communication. *Journal of Social and Political Science/JUSTICE*, 2(2), 35-49.
- [12] Puspita, Y. (2015). Pemanfaatan new media dalam memudahkan komunikasi dan transaksi pelacur gay. *Jurnal Pekommas*, 18(3), 203-212.
- [13] Hidayah, N. (2020). *Pengaruh Fitur Close Friends Instagram Terhadap Self Disclosure Siswa SMAN 1 Maros* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- [14] Febyantari, R. (2019). Instagram Story Sebagai Bentuk Self Disclosure Bagi Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Jember. *MEDLAKOM*, 2(2), 159-183. DOI: <https://doi.org/10.32528/mdk.v2i2.1928>.

- [15] Sari, R. P., Andayani, T. R., & Masykur, A. M. (2006). Pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama universitas diponegoro ditinjau dari jenis kelamin dan harga diri. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 11-25.
- [16] Adler, R. B., Rosenfeld, L. B., Towne, N., & Scott, M. (1986). *Interplay: The process of interpersonal communication* (p. 504). New York, NY: Holt, Rinehart, and Winston.
- [17] Sugiyono, S. (2010). Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D. *Alfabeta Bandung*.
- [18] Hardani, H. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif, CV. Pustaka Ilmu Group.
- [19] Herdiansyah, H. (2010). Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial.
- [20] Dianiya, V. (2021). Management privacy dalam penggunaan fitur “close friend” di Instagram. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 5(1), 249. DOI: 10.25139/jsk.v5i1.2652.
- [21] Azizah, A. N. (2022). *Pengungkapan Diri Melalui Media Sosial Oleh Pengguna Second Account Instagram (Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Relawan Yogyakarta Mengajar)* (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA).
- [22] Rakhmahappin, Y., & Prabowo, A. (2014). Kecemasan sosial kaum homoseksual gay dan lesbian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 199-213. DOI: <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i2.1997>.
- [23] Nasrullah, R. (2017). Etnografi virtual riset komunikasi, budaya, dan sosioteknologi di internet.