KINESIK
eISSN 2302-2035 | pISSN 3047-9614
Journal homepage https://jurnal.fisip.untad.ac.id/index.php/kinesik/index

# *Self-Disclosure Among College Students Through Instagram Story*

# Keterbukaan Diri Pada Mahasiswa Melalui Fitur Instagram *Story*

**Sofi Nurfadiah Amalia[1], Shilvy Andini Sunarto[1*], Citra Puspa Maulidina[1], Widiastiana Vista Wjiaya[1]**
[1]Program Doktor Ilmu Komunikasi, Universitas Gunadarma, Depok, Indonesia

**Keywords**
*Instagram story;*
*Self-disclosure;*
*Johari Window*

**ABSTRACT**
*This study aims to analyze the use of Instagram Story as a form of self-disclosure among students of the Faculty of Communication Sciences, Gunadarma University. Self-disclosure plays a significant role in interpersonal communication, especially in digital spaces. The study employs a qualitative descriptive approach with a phenomenological method to understand how students express themselves through Instagram Story and how this feature influences their openness in communication. Data were collected through interviews and observations involving active Instagram users aged 18–24 years. The findings indicate that students frequently use Instagram Story as a medium of self-expression and self-disclosure. Most participants exhibit open and hidden areas of the Johari Window model, where they consciously share certain aspects of themselves while concealing others. This shows that Instagram Story facilitates selective self-disclosure, where users can control what to reveal and to whom.*

**Kata Kunci**
Instagram *story*;
*Self-disclosure*;
Teori Johari Window

**ABSTRAK**
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penggunaan fitur Instagram *Story* sebagai bentuk *self-disclosure* di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma. *Self-disclosure* memiliki peran penting dalam komunikasi interpersonal, terutama pada ranah digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami bagaimana mahasiswa mengekspresikan dirinya melalui Instagram *Story* serta pengaruhnya terhadap keterbukaan diri. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi terhadap mahasiswa aktif pengguna Instagram berusia 18–24 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan Instagram *Story* sebagai media ekspresi diri dan keterbukaan diri. Berdasarkan teori Johari Window, area keterbukaan yang dominan meliputi area terbuka dan area tersembunyi, sedangkan area buta dan tidak diketahui cenderung lebih kecil. Hal ini menunjukkan bahwa Instagram *Story* menjadi sarana bagi mahasiswa untuk melakukan keterbukaan diri secara selektif dan terkendali.

## 1. Pendahuluan

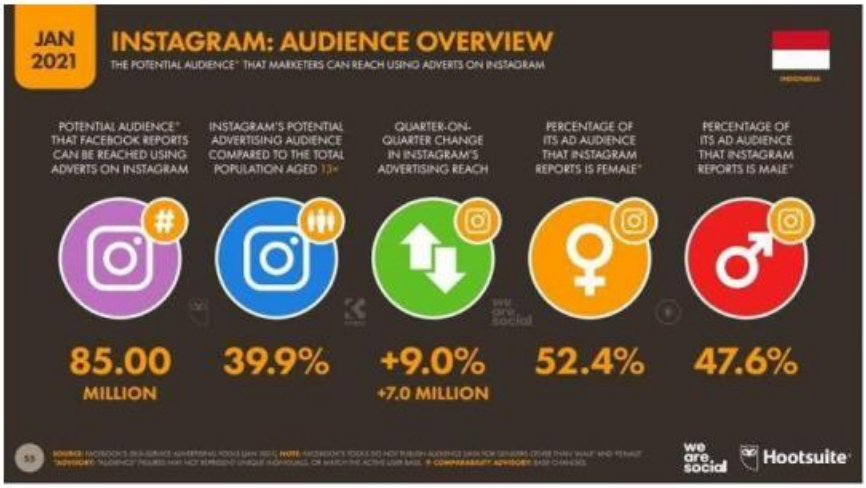
Kemajuan teknologi komunikasi telah merevolusi cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan mengekspresikan diri. Media sosial menjadi ruang baru bagi individu untuk membangun identitas, menyalurkan emosi, serta menjalin hubungan sosial tanpa batas ruang dan waktu (Nasrullah, 2015). Salah satu bentuk komunikasi yang paling

*Corresponding author
Shilvy Andini Sunarto. Program Doktor Ilmu Komunikasi, Universitas Gunadarma, Depok, Indonesia.
Email: shilvyas@staff.gunadarma.ac.id

https://doi.org/10.22487/ejk.v13i2.2429
Received 18 November 2025; Received in revised form 30 July 2026; Accepted 15 August 2026
Published 20 August 2026; Available online 20 August 2026
2302-2035 | 3047-9614 / © 2026 The Authors. Managed by the Department of Communication Studies, Faculty of Social and Political Sciences, Tadulako University. Published by Tadulako University.
This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

menonjol dalam konteks media sosial adalah *self-disclosure*, atau pengungkapan diri, yang diartikan sebagai proses menyampaikan informasi pribadi kepada orang lain dengan tujuan membangun kedekatan (DeVito, 2017).

Fenomena *self-disclosure* kini bergeser dari ruang tatap muka menuju ruang digital. Platform seperti Instagram, yang didirikan oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger pada 2010, telah menjadi ruang utama ekspresi diri generasi muda (Atmoko, 2012). Fitur Instagram *Story* yang diluncurkan pada 2016 memungkinkan pengguna untuk membagikan foto atau video berdurasi pendek yang akan hilang dalam 24 jam (Mahendra, 2017). Keberadaan fitur ini mengubah dinamika komunikasi interpersonal: seseorang dapat mengekspresikan perasaan, pengalaman, bahkan masalah pribadi secara terbuka, namun tetap merasa aman karena sifatnya yang sementara.




Gambar 1. Jumlah Pengguna Instagram di Indonesia

Menurut laporan We Are Social dan Hootsuite (2021), jumlah pengguna aktif Instagram di Indonesia mencapai lebih dari 85 juta, dengan kelompok usia 18–24 tahun sebagai pengguna terbesar (NapoleonCat, 2019). Usia tersebut merupakan masa remaja akhir hingga dewasa awal, di mana individu sedang dalam tahap eksplorasi identitas dan pencarian pengakuan sosial (Ali & Asrori, 2010). Mahasiswa pada usia ini cenderung menjadikan media sosial sebagai sarana utama untuk membangun citra diri, mencari validasi sosial, dan mengekspresikan perasaan.

Dalam konteks teori, *self-disclosure* dijelaskan oleh model Johari Window (Luft & Ingham, 1955), yang membagi kesadaran diri menjadi empat area: open area (terbuka), blind area (buta), hidden area (tersembunyi), dan unknown area (tidak disadari). Melalui teori ini, keterbukaan diri dapat dipahami sebagai proses dinamis antara apa yang diketahui dan tidak diketahui oleh diri sendiri maupun orang lain.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa Instagram *Story* sering digunakan sebagai media *self-disclosure*. Misalnya, Febyatari (2019) menemukan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan Instagram *Story* untuk membagikan informasi personal secara selektif. Sementara itu, penelitian Arkani & Hasfi (2019) mengidentifikasi bahwa pengalaman *self-disclosure* di media sosial mencakup enam tema, antara lain identitas diri, motivasi pengguna, dan aspek privasi. Namun, masih sedikit penelitian yang menyoroti bagaimana *self-disclosure* dipraktikkan oleh mahasiswa ilmu komunikasi

kelompok yang secara akademik memahami fungsi dan etika komunikasi, namun secara sosial juga aktif di media digital.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma melakukan *self-disclosure* melalui fitur Instagram *Story*, serta mengidentifikasi bentuk keterbukaan diri mereka berdasarkan teori Johari Window.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang bertujuan memahami makna pengalaman subjektif mahasiswa dalam menggunakan Instagram *Story*. Subjek penelitian adalah lima mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma yang berusia 18–24 tahun dan aktif menggunakan fitur Instagram *Story* minimal tiga kali seminggu. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-struktural dan observasi akun Instagram informan (dengan izin). Data sekunder diperoleh melalui literatur ilmiah, jurnal, dan data digital mengenai penggunaan media sosial di Indonesia. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan mengidentifikasi tema-tema keterbukaan diri berdasarkan empat area dalam teori Johari Window: area terbuka, buta, tersembunyi, dan tidak disadari. Validitas data diperkuat dengan triangulasi sumber dari beberapa informan dan hasil observasi. Data dianalisis menggunakan model interaktif Miles & Huberman (1994): reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Validitas data diuji melalui triangulasi sumber dan triangulasi metode, untuk memastikan konsistensi hasil antara wawancara dan observasi.

## 3. Hasil Penelitian

### 3.1. Pola Penggunaan Instagram *Story*

Semua informan aktif menggunakan Instagram *Story* untuk membagikan aktivitas, opini, dan perasaan. Dua informan menggunakan fitur ini setiap hari, sedangkan tiga lainnya menggunakannya sesekali, terutama untuk menyalurkan emosi atau menanggapi peristiwa tertentu. Beberapa menggunakan fitur "*close friends*" untuk membatasi audiens, menunjukkan kesadaran terhadap privasi digital.

### 3.2. Bentuk *Self-disclosure* Mahasiswa

Analisis menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan *self-disclosure* dengan intensitas dan tujuan yang berbeda. *Self-expression* menampilkan perasaan melalui teks, musik, atau foto. *Social connection* menjaga hubungan sosial melalui interaksi pada *Story* (replies, emoji reactions). *Emotional release* menggunakan *Story* sebagai tempat meluapkan emosi tanpa harus menjelaskan secara verbal.

### 3.3. Area Johari Window yang Dominan

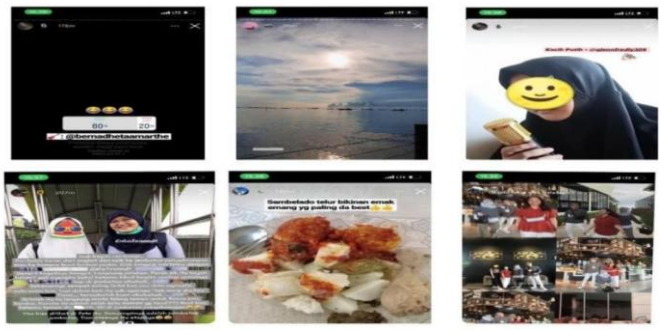
Berdasarkan hasil wawancara, area keterbukaan diri mahasiswa didominasi oleh *open area* dan *hidden area*. *Open area* mencakup informasi umum yang dengan sengaja dibagikan, seperti kegiatan kuliah, liburan, atau karya pribadi. *Hidden area* mencakup aspek personal seperti perasaan sedih, kecewa, atau curahan hati yang hanya dibagikan pada kelompok terbatas. Sementara *blind area* dan *unknown area* tidak banyak muncul karena interaksi digital terbatas pada ekspresi yang dapat dikontrol.

## 4. Pembahasan

Subjek penelitian terdiri atas individu yang menjadi sumber utama dalam pengumpulan data, yang dalam penelitian kualitatif disebut sebagai informan. Mereka dipilih karena memiliki pengalaman serta pemahaman yang relevan dengan fokus penelitian. Pada studi ini, subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma yang aktif menggunakan fitur Instagram *Story* sebagai medium self-disclosure. Para informan dipilih berdasarkan tingkat keaktifan mereka dalam membagikan informasi pribadi melalui Instagram *Story* sehingga mampu memberikan data yang mendalam mengenai perilaku pengungkapan diri di media sosial. Informan tersebut meliputi Zafirah Mustapha (22 tahun), Illa Opiyani (21 tahun), Muhammad Rizki Ramadhan (21 tahun), Arieq Stya Fauzan (21 tahun), dan Kayika Pratidina (21 tahun), yang seluruhnya merupakan mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma.

Objek penelitian dalam pendekatan kualitatif berfokus pada fenomena atau isu tertentu yang menjadi pusat kajian. Objek tersebut tidak sekadar terkait dengan judul, melainkan merupakan aspek yang ingin dipahami secara mendalam oleh peneliti. Dalam konteks penelitian ini, objek yang diteliti adalah penggunaan fitur Instagram *Story* sebagai sarana self-disclosure. Fokus ini dipilih karena Instagram *Story* menjadi salah satu media yang paling sering digunakan oleh mahasiswa untuk mengekspresikan diri, membagikan pengalaman personal, serta berinteraksi secara spontan dengan audiensnya. Melalui pemahaman terhadap cara informan memanfaatkan fitur tersebut, penelitian ini berupaya menggali bagaimana bentuk, motif, serta dinamika self-disclosure mahasiswa dalam lingkungan digital.

Hasil penelitian memperkuat temuan terdahulu bahwa media sosial merupakan wadah baru bagi ekspresi diri dan pembentukan identitas (West & Turner, 2008; Nasrullah, 2015). Mahasiswa menggunakan Instagram *Story* bukan hanya untuk hiburan, tetapi sebagai ruang representasi diri di hadapan publik digital. Penggunaan fitur Instagram *Story* oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma tidak hanya berfungsi sebagai media berbagi aktivitas, tetapi telah berkembang menjadi ruang personal yang sarat makna bagi proses pengungkapan diri. Seluruh informan mengakui bahwa mereka membuka Instagram setiap hari, baik untuk melihat unggahan orang lain maupun untuk mengunggah konten pribadi. Aktivitas mengunggah ke Instagram *Story* dilakukan dengan berbagai frekuensi, mulai dari setiap hari hingga hanya pada momen tertentu. Meski demikian, pola yang muncul pada semua informan adalah bahwa Instagram *Story* dianggap sebagai medium yang paling nyaman untuk menampilkan ekspresi diri karena bersifat sementara, mudah digunakan, serta memberikan kontrol penuh atas siapa saja yang dapat melihat unggahan mereka.



Gambar 2. Akun Zafirah sebagai Dokumentasi Digital

Dalam keseharian, para informan menjadikan Instagram *Story* sebagai wadah dokumentasi digital spontan. Konten yang diunggah beragam mulai dari foto suasana kampus, tugas kuliah, kegiatan bersama teman, hingga cuplikan musik, teks singkat, humor, ataupun ungkapan emosional lainnya. Unggahan tersebut sering kali dilakukan tanpa banyak perencanaan, menggambarkan bagaimana Instagram *Story* telah menjadi bagian dari rutinitas mahasiswa. Selain itu, fitur tambahan seperti stiker, mention, filter, dan musik turut memperkaya cara informan mengekspresikan diri. Mereka menilai fitur-fitur tersebut memudahkan mereka dalam menampilkan mood, memperjelas konteks unggahan, serta membangun interaksi dengan followers. Kondisi ini memperlihatkan bahwa Instagram *Story* bukan sekadar platform visual, melainkan ruang komunikasi interpersonal yang dinamis dan adaptif terhadap kebutuhan penggunanya.

Dari sisi *self disclosure*, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa melakukan pengungkapan diri secara sadar maupun tidak sadar. Bentuk *self disclosure* yang bersifat deskriptif tampak dari kebiasaan informan membagikan aktivitas harian, lokasi yang sedang dikunjungi, maupun rutinitas perkuliahan. Sementara pengungkapan diri secara evaluatif lebih banyak muncul ketika informan membagikan pendapat pribadi, keluhan, situasi emosional, atau pengalaman yang meninggalkan kesan tertentu. Informan mengaku bahwa ketika sedang merasa tertekan atau mengalami masalah, Instagram *Story* menjadi ruang yang "aman" untuk melepaskan beban pikiran tanpa harus bercerita secara langsung kepada orang terdekat. Dukungan berupa reaksi, pesan langsung, atau komentar dari followers sering kali dirasakan sebagai bentuk perhatian yang membantu memperbaiki suasana hati. Hal ini memperlihatkan bahwa *self disclosure* di Instagram *Story* tidak hanya bertujuan untuk berbagi, tetapi juga untuk memperoleh dukungan emosional dan menciptakan rasa keterhubungan.

Motivasi lain yang melatarbelakangi *self disclosure* adalah kebutuhan akan pengakuan sosial. Beberapa informan menyatakan merasa lebih dihargai ketika unggahan mereka mendapatkan banyak views atau reaksi, meski mereka tidak secara eksplisit mengakui mencari perhatian. Pada titik ini, Instagram *Story* berperan sebagai medium untuk membangun eksistensi diri, di mana setiap unggahan mencerminkan citra yang ingin ditampilkan kepada publik. Meski demikian, mahasiswa tetap selektif terhadap jenis informasi yang dibagikan. Mereka mempertimbangkan sensitivitas konten, potensi kesalahpahaman, dan risiko terhadap reputasi. Hal ini menunjukkan bahwa *self disclosure* yang dilakukan tidak berlangsung tanpa kendali, melainkan dipertimbangkan secara rasional berdasarkan konteks dan hubungan mereka dengan audiens.




Gambar 3. Akun Arieq sebagai Dokumentasi Hobi

Analisis berdasarkan konsep Johari Window memberikan gambaran yang lebih sistematis mengenai pola keterbukaan diri informan. Pada area terbuka (*open area*), mahasiswa cenderung membagikan informasi umum tentang diri mereka yang memang ingin diketahui oleh orang lain. Konten seperti aktivitas kuliah, hobi, minat musik, atau rutinitas harian termasuk dalam kategori ini. Semakin sering mereka berinteraksi melalui Instagram *Story*, semakin luas area terbuka ini, karena orang lain dapat mengenal mereka melalui konten-konten tersebut.

Area tersembunyi *(hidden area*) muncul ketika informan memilih menyimpan informasi tertentu yang dianggap terlalu pribadi. Meski demikian, area ini tidak sepenuhnya tertutup, karena ada kondisi-kondisi tertentu yang membuat informan bersedia memperluas keterbukaan. Misalnya, ketika sedang mengalami tekanan emosional, beberapa informan mengunggah konten yang lebih personal sebagai bentuk pelampiasan atau upaya mencari dukungan. Unggahan berupa teks singkat seperti "capek banget hari ini" atau "lagi ga baik-baik aja" menunjukkan bagaimana area tersembunyi dapat diperluas dalam situasi emosional tertentu.

Pada area buta (*blind area*), penelitian menemukan bahwa sebagian informan tidak selalu menyadari bagaimana publik memaknai unggahan mereka. Ada konten yang menurut informan bersifat lucu atau ringan, namun dapat dipersepsikan berbeda oleh audiens. Ada pula informan yang secara tidak sadar memperlihatkan karakter tertentu melalui pola unggahan mereka, seperti kecenderungan untuk selalu tampil ceria, padahal mereka tidak bermaksud membangun citra seperti itu. Area ini menunjukkan bahwa Instagram *Story* juga dapat menciptakan persepsi sosial yang tidak sepenuhnya dikontrol oleh pengguna.

Sementara itu, area tidak disadari (*unknown area*) sulit teridentifikasi dalam konteks penelitian ini. Area ini membutuhkan interaksi interpersonal yang jauh lebih mendalam, sehingga tidak dapat muncul secara jelas melalui platform digital seperti Instagram *Story*. Namun demikian, keberadaannya tetap relevan sebagai bagian dari proses pengenalan diri yang mungkin berkembang seiring intensitas komunikasi interpersonal.

Fenomena ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* di media sosial tidak sepenuhnya spontan, melainkan bersifat strategis dan situasional. Pengguna memilih untuk menampilkan identitas sosial tertentu sesuai konteks hubungan dan ekspektasi sosial (Walther, 2011). Dengan demikian, keterbukaan di Instagram *Story* bersifat "semi-publik" terbuka secara visual, namun selektif secara makna.

Hasil ini juga memperlihatkan bahwa mahasiswa komunikasi memiliki kemampuan reflektif terhadap penggunaan media. Mereka memahami risiko keterbukaan digital, seperti misinterpretasi pesan atau penyebaran berlebihan informasi pribadi. Oleh karena itu, mereka cenderung menggunakan strategi pembatasan seperti fitur "close friends" untuk menjaga batas antara ruang publik dan ruang pribadi.

## 5. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa Instagram *Story* berperan penting sebagai media pengungkapan diri (*self disclosure*) bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma. Fitur ini tidak hanya dimanfaatkan untuk berbagi aktivitas sehari-hari, tetapi juga menjadi sarana ekspresi diri, pembentukan citra, serta pencarian dukungan emosional. Mahasiswa cenderung melakukan *self disclosure* dalam dua bentuk, yaitu deskriptif dan evaluatif, yang masing-masing mencerminkan bagaimana mereka menampilkan identitas, membagikan pengalaman pribadi, dan mengekspresikan perasaan

di ruang digital. Analisis menggunakan konsep Johari Window memperlihatkan bahwa area terbuka dan area tersembunyi menjadi wilayah yang paling dominan dalam proses pengungkapan diri para informan, sementara area buta muncul dalam bentuk persepsi audiens yang tidak sepenuhnya disadari oleh pengguna. Adapun area tidak disadari sulit teridentifikasi karena keterbatasan interaksi dalam konteks media sosial. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa Instagram *Story* menjadi bagian dari komunikasi interpersonal mahasiswa yang tidak terpisahkan dari kehidupan digital mereka, sekaligus berkontribusi pada proses refleksi diri, hubungan sosial, dan konstruksi identitas di era media baru.

## Referensi


Ali, M., & Asrori, M. (2010). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik.* Jakarta: Bumi Aksara.

Arkani, F., & Hasfi, N. (2019). *Studi Fenomenologi Online Self-disclosure Melalui Instagram Story.* Jurnal Komunikasi, 13(2), 45–56.

Atmoko, B. D. (2012). *Instagram Handbook: Tips Fotografi di Era Digital.* Yogyakarta: MediaKita.

DeVito, J. A. (2017). *The Interpersonal Communication Book* (14th ed.). Pearson Education.

Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life.* New York: Doubleday.

Luft, J., & Ingham, H. (1955). *The Johari Window: A Graphic Model of Awareness in Interpersonal Relations.* Human Relations Training News.

Mahendra, A. (2017). *Media Sosial Sebagai Media Komunikasi Massa Baru.* Jurnal Komunikasi, 9(1), 23–34.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis.* Thousand Oaks: Sage.

Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi.* Bandung: Simbiosa Rekatama Media.

Walther, J. B. (2011). Theories of Computer-Mediated Communication and Interpersonal Relations. In *The Handbook of Interpersonal Communication* (4th ed.). Sage Publications.

We Are Social & Hootsuite. (2021). *Digital Report Indonesia 2021.*

West, R., & Turner, L. H. (2008). *Introducing Communication Theory: Analysis and Application.* McGraw-Hill.