

## TOPIK UTAMA

### **INSTAGRAM REELS SEBAGAI MEDIA SELF DISCLOSURE MAHASISWA (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Islam Balitar Blitar)**

**Andiwi Meifilina**

**Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Islam Balitar**

**Email: [andiwimeifilina1@yahoo.co.id](mailto:andiwimeifilina1@yahoo.co.id)**

#### **ABSTRAK**

*Media sosial ini sangat menarik untuk dibahas karena seseorang lebih nyaman mengekspresikan dirinya di media sosial. Entah itu tentang hal-hal yang bersifat umum hingga pribadi. Pada umumnya seseorang akan lebih nyaman dan percaya diri dalam mengungkapkan dirinya dan isi hatinya kepada orang yang dipercaya dan dekat dengannya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui media pengungkapan diri bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang mengharuskan peneliti mengikuti format penelitian kualitatif dari awal sampai akhir. Hasil penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar mengungkapkan diri melalui fitur Instagram yaitu Instagram reels. Fenomena keterbukaan diri yang banyak dilakukan oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA di media sosial sering dilakukan dan keterbukaan diri melalui media sosial dirasa sudah menjadi hal yang lumrah bagi sebagian mahasiswa.*

Kata kunci: Instagram reels, media keterbukaan diri, mahasiswa, Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar

#### **PENDAHULUAN**

Globalisasi yang terjadi saat ini membuat aspek media menjadi sebuah sarana yang sangat tepat dalam berinteraksi antar manusia. Teknologi dan informasi diwujudkan melalui media baru (*new media*). Kemajuan teknologi dengan adanya digitalisasi telah memberikan kesempatan bagi lahirnya internet atau *international connection networking*.

Perkembangan media teknologi di kehidupan sosial masyarakat saat ini semakin luas dalam penggunaannya. Dengan penggunaan media teknologi ini maka akan mempermudah manusia dalam melakukan berbagai hal. Penggunaan media teknologi

ini pun juga berdampak baik positif maupun negatif sehingga penggunaan media sosial menuntut masyarakat lebih melek digital dengan menggunakan media sosial lebih bijak. Dampak negatif salah satunya yaitu terlupakannya penggunaan bahasa formal karena para pengguna media sosial lebih sering menggunakan bahasa informal.

Susahnya bersosialisasi juga menjadi dampak negatif dari penggunaan media sosial. Adanya perundungan dari apa yang dilihat dari media sosial juga sering terjadi di masyarakat. Perkembangan teknologi komunikasi yang sangat pesat akhirnya menciptakan masyarakat masyarakat dunia

global yang dapat menembus jarak, ruang dan waktu sehingga dunia menjadi terasa sempit. Perkembangan teknologi komunikasi juga menyebabkan munculnya budaya populer. Budaya populer adalah budaya yang lahir atas kehendak media (Strinati, 2007).

Dalam budaya populer media dianggap telah memproduksi segala macam jenis produk budaya populer yang di pengaruhi oleh budaya impor atau budaya luar dan hasilnya disebarluaskan melalui jaringan global media sehingga masyarakat tanpa sadar telah menyerapnya. Dampak dari adanya populer yang dikonsumsi masyarakat menyebabkan lahirnya perilaku yang cenderung mengundang sejuta tanya karena hadirnya budaya populer tidak lepas dari induknya yaitu media yang telah melahirkan dan membesarkannya.

Jenis media sosial sangat beragam dan salah satunya muncul yang terbaru adalah Instagram Reels. Instagram *reels* merupakan fitur yang memungkinkan pengguna Instagram dapat merekam sekaligus menyunting video pendek berdurasi 15 detik. Sepintas Instagram Reels ssanagt mirip dengan Tik Tok, namun Tik Tok dan Instagram Reels memiliki sejumlah perbedaan misalnya dari segi durasi konten yang ditawarkan. Instagram Reels Indonesia memungkinkan pengguna untuk merekam video hingga 30 detik dan dapat

menambahkan musik yang sedang populer. Tidak hanya itu terdapat pula efek dan filter sehingga membuat video lebih menarik. Instagram Reels disebut-sebut memiliki fungsi yang sama dengan media sosial Tik Tok.

Pada dasarnya manusia dan interaksi sosial adalah dua hal yang terikat sehingga dalam menjalin interaksi sosial dengan orang lain individu tentu akan menyampaikan berbagai macam informasi, salah satunya menyampaikan informasi mengenai dirinya. Hal tersebut berhubungan dengan *self disclosure* (pengungkapan diri). Menurut Morton bahwa “Pengungkapan diri merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain (Hidayat, 2012)”.

*Self Disclosure* dapat terjadi, jika seseorang dapat membuka dirinya dengan berbagai informasi mengenai dirinya kepada orang lain. Pengungkapan diri ini dapat berupa berbagai topik informasi, perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat dalam diri seseorang yang bersangkutan (Hidayat, 2012). Pengungkapan diri adalah aspek *intimacy*, yakni sejauh mana derajat informasi itu mencerminkan orang yang bersangkutan secara personal atau pribadi atau perasaan-perasaan yang paling dalam dari diri (Fisher, 1978). *Self disclosure* atau

pengungkapan diri seseorang dapat menentukan tahap hubungan interpersonal individu dengan individu lainnya. Tahap hubungan tersebut dapat dilihat dari tingkat keluasan dan kedalaman topik pembicaraan. Terdapat individu yang menginformasikan segala hal mengenai dirinya kepada siapapun, sehingga dapat disebut dengan *over disclosure*. Ada pula individu yang menutup dirinya, ia jarang membicarakan dirinya kepada siapapun atau yang biasa disebut *under disclosure*.

Adanya instagram *reels*, membuat lebih pengguna instagram membagikan informasi mengenai dirinya melalui instagram *reels*, seperti aktivitas yang sedang dilakukan hingga curhatan yang terkadang bersifat pribadi. Dengan adanya instagram *reels*, seseorang dapat berbagi momen-momen aktivitas mereka. Dalam instagram *reels* biasanya untuk mengabadikan video dan foto *outfit of the day (OOTD)* dan *selfie*. Selain foto dan video, berbagai informasi juga tak jarang mereka bagikan lewat instagram *reels* seperti riview tempat wisata, rumah makan dan lain-lain. Selain itu juga menjadi curahan hati yang tak segan mereka bagikan ke dalam instagram *reels* dengan menggunakan audio dari lagu-lagu yang disukai atau lagu yang menggambarkan perasaan atau hati pengguna instagran *reels*. Instagran *reels* menjadikan

sosial media menjadi buku *diary* secara online. Sebagai salah satu media komunikasi, media sosial tidak hanya sebagai informasi dan inspirasi, tapi juga ekspresi diri (*self expression*), "pencitraan diri" (*personal branding*), dan tempat "curahan hati" bahkan keluh-kesah, salah satunya instagram *reels* ini.

Media sosial ini sangat menarik untuk dibahas karena seseorang lebih nyaman mengungkapkan dirinya pada sosial media. Baik itu mengenai hal yang bersifat umum hingga yang bersifat pribadi. Pada umumnya, seseorang akan lebih nyaman dan percaya mengungkapkan dirinya dan curahan hatinya pada orang yang sudah dipercaya dan dekat dengannya. Namun, yang terjadi saat ini adalah seseorang tak segan membagikan masalahnya di sosial media. Media sosial sebagai ajang mencurahkan isi hati dalam sosial media ini merupakan salah satu fungsi pengungkapan diri menurut Derlega dan Grzelak (1979) dalam konteks ekspresi, bahwa kadang-kadang seseorang mengatakan segala perasaannya untuk "membuang semua itu dari dadanya". Dengan pengungkapan diri semacam ini, seseorang mendapatkan kesempatan untuk mengekspresikan diri (Freedman, 1985).

Melalui dunia sosial media, seseorang sering kali menunjukkan keeksisannya.

Menurut (Freedman 1985), dengan menunjukkan siapa dirinya dalam media sosial dapat menaikkan eksistensi dirinya. Melihat fenomena-fenomena yang terjadi mengenai pengungkapan diri pada sosial media, peneliti tertarik untuk meneliti *self disclosure* yang terjadi di instagram melalui fitur instagram *reels*. Mengapa mereka terlihat lebih nyaman saat mengungkapkan diri mereka dalam sosial media dibandingkan dengan *face to face* dengan seseorang yang lebih mengenalnya. Hal ini menjadi menarik untuk dilakukan kajian ilmiah yang lebih mendalam untuk mengetahui dan mendeskripsikan tujuan dan dampak instagram *reels* sebagai media *self disclosure* mahasiswa.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Media Sosial Instagram Reels**

Teknologi pada dasarnya memiliki kontribusi dalam menciptakan keberagaman media. Dari sisi industri, biaya produksi media dan tentu saja alat produksi yang semakin murah serta canggih, memunculkan media secara massal (Nasrullah 2014). Dari serangkaian teknologi baru yang memusingkan, internet muncul dipertengahan 1990an sebagai media massa baru yang amat kuat. Kini setiap perusahaan media massa besar menempatkan produknya di internet (Vivian 2008). Di zaman milenial ini, media

terpenting dan yang memiliki jaringan paling luas adalah internet, yang memiliki fungsi sebagai media untuk komunikasi dan pertukaran informasi (Darmawan 2012).

Perkembangan teknologi internet yang merupakan bentukan dari media baru (modern) ini digunakan sebagai media penghubung dalam berkomunikasi. Menurut Luders, istilah bentuk media merujuk pada aplikasi khusus dari teknologi internet, seperti berita daring, jejaring sosial dan lain-lain (Qualil 2012). Manusia saat ini hidup dalam kondisi dimana segala sesuatunya bersifat teknologi. Berbicara mengenai teknologi pada media baru, maka muncul istilah media sosial sebagai salah satu alat komunikasi. Kebanyakan orang saat ini memilih untuk berkomunikasi secara virtual dibandingkan secara langsung. Hal tersebut berkaitan dengan *social networking*, yakni website dimana seseorang dapat berinteraksi dengan teman-teman online, via status update, *chatting*, *games* dan lain sebagainya (Share 2010).

Pengertian media sosial atau *social media* menurut tata bahasa, terdiri dari kata *social* dan *media*. Arti dari *social* sendiri adalah kemasyarakatan atau sebuah interaksi, sedangkan *media* adalah sebuah wadah. Kebanyakan orang secara sadar maupun tidak sadar sering kali mengekspos dirinya ke

dalam media sosial, baik berupa kegiatan atau perasaannya saat itu. Dan tidak jarang pula orang mengungkapkan hal yang bersifat pribadi di media sosial tersebut tanpa adanya batasan, terlebih mahasiswa. Karena sifat labil dan tengah pada tahap mencari jati dirinya, seringkali mahasiswa mencurahkan isi hatinya melalui media sosial. Dengan mencurahkan perasaannya pada media sosial, emosi mereka dapat tersalurkan, selain itu sebagian dari mereka beranggapan bahwa orang akan peduli terhadap dirinya. Inilah yang kemudian dimaksud dalam *self disclosure* atau pengungkapan diri melalui media sosial. Keterbukaan diri dapat terjadi sekalipun melalui internet. Terdapat kemungkinan bahwa individu dengan tingkat keterbukaan yang tinggi adalah individu yang menikmati situs jejaring sosial, karena jejaring sosial dapat menyalurkan ekspresi dirinya. Roberts juga mengungkapkan bahwa disisi lain, juga terdapat kasus-kasus individual yang merasa bahwa pemakaian internet membantu mereka menghilangkan depresi (Tankard 2011).

Instagram merupakan salah satu bentuk dari hasil kemajuan internet dan tergolong salah satu media sosial yang cukup digandrungi oleh khalayak masa kini. Hal ini dapat dibuktikan dengan meningkatnya pengguna Instagram pada setiap tahunnya.

Instagram merupakan media yang memberi kemudahan cara berbagi secara online oleh foto-foto, video dan juga layanan jejaring sosial yang dapat digunakan pengguna untuk mengambil dan membagi ke teman mereka (Budiargo 2015). Berbeda dengan media sosial lainnya, Instagram menitik beratkan kepada postingan foto dan video dari para penggunanya. Keunikan yang membuat Instagram satu ini berbeda dengan media sosial pada umumnya. Apalagi, Instagram seringkali memperbaharui sistemnya. Sejak kemunculannya pada tahun 2010 silam, Instagram sering memperbarui fitur yang ada sehingga fiturnya lebih lengkap dan lebih menarik.

Instagram *reels* disebut-sebut seperti layaknya media sosial Tik Tok. Fitur ini pertama kalinya diperkenalkan oleh Instagram pada 5 Agustus 2020 lalu dan mulai dimunculkan pada aplikasi pengguna di seluruh dunia secara bertahap. Instagram *reels* adalah sebuah kesempatan pengguna untuk mendatangkan follower, meningkatkan jumlah waktu setiap orang dalam menghabiskan aplikasinya setiap hari dan memantapkan dirinya memiliki platform hiburan video. Menggunakan *reels* memungkinkan pengguna untuk merekam video hingga 15 detik dan menambahkan musik yang populer, berbagai

filter dan efek di atasnya. Para pengguna instagram bisa menggunakan fitur ini untuk membangun pengikut karena instagram memberikan tempat tersendiri khusus *reels* di aplikasinya. Dengan cara ini pengguna bisa melihat unggahan *reels* pengguna lain layaknya saat mendapat FYP (*For Your Page*) yang ada pada Tik Tok. Selayaknya Tik Tok, maka pengguna bisa men-setting *Reels* mereka menjadi pribadi maupun publik. Ketika men-setting *reels* menjadi publik maka memungkinkan Reels ditemukan secara luas. Product Director Instagram, Robby Stein menyebut instagram reels dan Tik Tok adalah dua hal yang berbeda.

Stein menyebut perbedaan terbesar *reels* dari Tik Tok adalah terkait dengan ekosistemnya yang mana ekosistem *reels* adalah pengguna instagram. Selain itu, perbedaan lain yakni seseorang juga bisa membagikan *reels* langsung ke instagram. Akan tetapi, saat ini instagram tidak membayar pembuat konten populer untuk video mereka sebagaimana yang mulai ditawarkan oleh Tik Tok. Perbedaan lain untuk saat ini *reels* tak memungkinkan orang-orang untuk berinteraksi membangun dan meremix video. Instagram juga mengizinkan orang mengunggah langsung ke sistem aplikasi. Untuk bisa menggunakan instagram reels, pengguna dapat mengetuk

ikon mirip simbol video yang berlokasi di antara ikon “*search*” dan “*shop*”. Selanjutnya pengguna cukup mengeklik pada ikon kamera yang berada di pojok kanan atas lalu pilih apakah ingin merekam video atau mengambil file dari galeri. Selanjutnya tambahan efek, stiker, musik, caption dan sebagainya. Selanjutnya klik “*next*” di bagian bawah. Video reels dapat dibagikan ulang ke Instagram stories, Feeds maupun Direct Message. Saat diset public maka video *reels* dapat ditelusuri pengguna lain di halaman khusus reels. Postingan reels akan hilang setelah 24 jam. *Reels* juga memiliki keterangan jumlah siapa saja yang sudah menyukai dan berapa yang sudah memberikan komentar di bagian kanan postingan selayaknya Tik Tok (Aida 2021).

## METODE PENELITIAN

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah post positivistic. Penelitian ini dimasukkan ke dalam jenis penelitian deskriptif kualitatif yang mengharuskan peneliti untuk mengikuti format-format penelitian kualitatif dari awal sampai akhir. Penelitian deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivisme yang biasanya digunakan untuk meneliti pada kondisi objektif yang alamiah dimana peneliti berperan sebagai

instrumen kunci (Sugiyono, 2002).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan konstruktivisme bertujuan untuk melihat bagaimana *self disclosure* yang ditunjukkan oleh Mahasiswa. Subyek dari penelitian ini adalah Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Islam Blitar (UNISBA) Blitar angkatan 2017-2020. Obyek dari penelitian ini adalah *self disclosure* melalui fitur instagram, yaitu Instagram *reels*. Fenomena yang peneliti angkat adalah pembukaan diri yang banyak dilakukan oleh Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA dalam sosial media. Pembukaan diri melalui sosial media ini dirasa telah menjadi hal yang biasa bagi sebagian mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### ***Self Disclosure* Mahasiswa UNISBA Blitar melalui Instagram Reels**

Munculnya berbagai fenomena dalam sosial media salah satunya *self disclosure* melalui instagram *reels*. *Self disclosure* yang ditampilkan oleh Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar sangat beragam dan tentunya memiliki latar belakang yang mendasari seseorang melakukan keterbukaan tersebut. Keterbukaan dalam instagram *reels* memiliki bentuk dan cara yang berbeda, bergantung latar belakang dan karakteristik tiap individu. Mahasiswa yang memiliki latar belakang

dengan tingkat ekonomi kelas menengah atas biasanya akan menunjukkan *postingan* tentang hal-hal yang termasuk dalam gaya hidup *glamor* seperti kendaraan, mobil, liburan, makanan restoran, rumah, pakaian, pergaulan, dan pembelian barang bermerek.

Tingkat ekonomi kelas menengah atas merupakan status sosial atau kedudukan seseorang di masyarakat yang dinilai memiliki harta berlebih di atas rata-rata masyarakat pada umumnya. Kedudukan ini juga menentukan posisi seseorang dalam struktur sosial. Dengan keterbukaan yang ditunjukkan mahasiswa UNISBA Blitar berarti mahasiswa tersebut menginginkan dirinya diterima dan diakui oleh masyarakat dengan status sosial yang dimilikinya. Status ekonomi menengah ke atas, ingin menunjukkan kepada publik bahwa dirinya mampu dan ingin menunjukkan *prestige*-nya. Mahasiswa sering *memposting* saat ia berada di mall dan makanan di sebuah restoran bergensi.

Begitu pula dengan karakteristik yang ada dalam diri individu ikut mempengaruhi bentuk keterbukaan yang digunakan. Setiap individu memiliki ciri, sifat dasar dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan sekitar. Individu dengan karakter *introvert* di dunia nyata justru bersikap *extrovert* di dunia maya. Sebagai bentuk

pengekspresian dirinya kepada orang lain. Seseorang dengan karakteristik ini lebih sering *memposting* hampir segala hal di dunia maya atau media sosialnya. Mahasiswa yang memiliki karakteristik introvert, namun di dalam media sosial tidak jarang ia mengungkapkan dirinya, bercerita mengenai masalahnya dan menunjukkan bahwa dirinya ingin menjadi pusat perhatian.

Di media sosial instagram mahasiswa yang memiliki banyak teman, tidak sedikit yang peduli denganya, baik sekedar menanyakan kabar dan bercerita banyak hal. Karena hal tersebutlah yang mendasari mahasiswa melakukan pengungkapan dirinya dalam instagram *reels*, instagram *reels* dapat dikatakan sebagai tempat untuk mengekspresikan dirinya. Sedangkan mahasiswa yang cenderung *extrovert* biasanya lebih bisa menahan dan memilih apa saja yang ingin disampaikannya pada orang lain. Hal tersebut didasarkan pada kepribadian *extrovert* yang sudah terbuka di dunia nyata terhadap orang lain, itulah mengapa ia merasa lebih baik untuk bercerita pada orang lain secara langsung dibandingkan melalui media sosial.

Mahasiswa yang memiliki tipe *extrovert*, saat berkeluh kesah mereka lebih senang kepada seseorang yang dekat dengannya dan dipercaya olehnya secara

langsung. Mereka memilih menggunakan sosial media secara bijak. Mereka akan memilih dan memilih mana yang baik atau tidak, mana yang pantas dan tidak untuk disebar dan dibagikan menjadi konsumsi publik dalam media sosial. Karakteristik mahasiswa yang gemar media sosial dapat membuat mahasiswa tersebut ingin selalu *update* apa yang ada di sosial media. Hal tersebut lalu menyebabkan mahasiswa terkadang mengikuti *trend* yang ada sehingga mengakibatkan adanya rasa ingin menunjukkan dirinya kepada publik. Karena keinginan tersebut, membuat individu melakukan keterbukaan diri dalam sosial media. Salah satunya instagram *reels*.

### **Tujuan *Self Disclosure* yang ditunjukkan oleh Mahasiswa UNISBA Blitar**

Tujuan dalam *memposting* instagram *story* tergantung pada kepentingannya masing-masing. Biasanya *memposting* untuk memberikan kepuasan pada dirinya terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Untuk itulah ia *memposting* instagram *reels* sebagai bentuk pengekspresian dirinya. Dengan *memposting* hal tersebut seseorang akan merasa jauh lebih baik. Keterbukaan diri pada instagram *reels* dapat bertujuan untuk memuaskan diri karena dengan membagikan keluh kesahnya dalam instagram *reels*,



memberikan ruang pada diri untuk mengungkapkan hal yang mengganjal. Dengan mengekspresikannya melalui instagram *reels* dapat membuat perasaannya menjadi lebih baik dan lebih bersemangat. Terlebih jika dengan keterbukaan diri dalam instagram *reels* terkadang individu mendapatkan masukan dan solusi tentang permasalahan dari teman media sosialnya, sehingga dengan masukan yang diberikan dapat membuat diri menjadi lebih tenang dengan berbagi dan saling *sharing* adalah tujuan pertama dari *self disclosure* mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar melalui instagram *reels*. Mahasiswa melakukan keterbukaan dengan tujuan untuk menyalurkan emosi agar perasaan dan hati mereka menjadi lega. Kemudian dengan adanya solusi-solusi yang diberikan dari tanggapan-tanggapan *posting*-an tersebut,

Mahasiswa yang melakukan keterbukaan diri dengan memamerkan hasil karyanya dengan tujuan agar dapat diakui hasil karyanya juga keahlian yang dimilikinya dengan tujuan dapat memotivasi dirinya dan menilai hasil karyanya untuk menjadikannya semakin lebih berkembang. Keterbukaan yang dilakukan oleh para Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar memiliki tujuan untuk memamerkan sesuatu yang menurutnya luar biasa. Tujuan yang satu ini berakitan

dengan latar belakang individu mengenai tingkat ekonomi agar dirinya diakui dan diterima oleh masyarakat dengan status sosial yang dimilikinya. Keinginan itu didasari oleh *prestige* yang hendak dicapai.

### **Dampak *Self Disclosure* pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar**

Adanya dampak yang diakibatkan dari keterbukaan yang dilakukan dalam instgram *reels*, yang merupakan ruang public sangat sesuai dengan pernyataan dari Derlega bahwa meski pengungkapan diri dapat memperkuat dan mengembangkan hubungan, namun ia juga mengandung resiko, yaitu pengabaian, hilangnya kontrol, pengkhianatan, penolakan dan kesulitan intrapribadi. Adanya beberapa dampak yang ditimbulkan akibat keterbukaan bisa berupa positif dan negatif.

Dampak dari keterbukaan mahasiswa melalui instagram *reels*, yaitu dapat merubah dan memotivasi individu untuk menjadi pribadi yang lebih baik, baik bagi mahasiswa atau orang yang melihat instagram *reels*. Sedangkan dampak negatif yang diperoleh adalah dapat membuat orang lain merasa tidak nyaman bahkan terganggu karena *reels* yang *diposting* oleh Mahasiwa tersebut. Salah satu dampak positif yang muncul adalah dapat memotivasi dan merubah seseorang menjadi lebih baik ketika mahasiswa menampilkan

hasil karyanya hal ini bisa saja menjadi motivasi orang lain untuk melakukan hal yang sama. Keterbukaan yang dilakukan oleh mahasiswa akan memotivasi seseorang untuk bisa menjadi seperti dirinya yang beberapa *motivation quotes* yang dibagikan oleh mahasiswa dan terkadang mereka menjadikan *self reminder* untuk dirinya sendirinya. Adanya *over disclosure* yang ditampilkan mahasiswa akan membuat seseorang yang melihat *posting*-an mereka akan terganggu. Rasa tidak nyaman bahkan terganggu terhadap orang yang terlalu berlebih dalam mengungkapkan dirinya. Terkadang juga terjadinya suatu penolakan, jika hal yang diungkapkan tidak disukai dengan orang yang melihatnya.

Percakapan adalah aspek penting dalam interaksi manusia (Rakhmat, 22003). Dalam suatu interaksi antar individu dengan orang lain, apakah orang lain akan menerima atau menolak, bagaimana mereka ingin orang lain mengetahui tentang mereka akan ditentukan oleh bagaimana individu dalam mengungkapkan dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh Wrihstman, "Pengungkapan diri atau *self disclosure* adalah proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain" (Hidayat, 2012).

Secara bahasa, *self* berarti diri sendiri,

dan *disclosure* berarti terbuka atau keterbukaan. Dengan demikian, *self disclosure* adalah pengungkapan diri atau keterbukaan diri, namun beberapa ahli menyebutnya penyingkapan diri. *Self disclosure* dalam Ensiklopedi Psikologi, didefinisikan sebagai mengungkapkan kenyataan tentang diri sendiri kepada orang lain yang menyangkut sebuah proses penting dalam pertumbuhan hubungan (Lam, 1996).

Pengungkapan diri adalah jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang biasanya kita sembunyikan. Istilah pengungkapan diri digunakan untuk mengacu pada pengungkapan informasi secara sadar (Hidayat, 2012). Pengungkapan diri dapat berupa berbagai topik, seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dan terdapat di dalam diri orang yang bersangkutan. Kedalaman dan pengungkapan diri seseorang tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi (Vito, 1996). Dalam proses pengungkapan diri tampaknya individu-individu yang terlibat memiliki kecenderungan mengikuti norma timbal balik. Bila seseorang menceritakan sesuatu yang bersifat pribadi, maka akan cenderung memberikan reaksi yang sepadan.

Pada umumnya mengharapkan orang lain memperlakukan sama seperti memperlakukan mereka (Lam, 1996). Salah satu model inovatif untuk memahami pengungkapan diri adalah Johari Window. Teori Johari ini menyatakan bahwa untuk memahami tingkat pengungkapan diri dibagi kedalam empat bingkai, yaitu jendela terbuka, jendela buta, jendela tersembunyi dan jendela gelap. Salah satu model inovatif untuk memahami pengungkapan diri adalah Johari Window. Teori Johari ini menyatakan bahwa untuk memahami tingkat pengungkapan diri dibagi kedalam empat bingkai, yaitu jendela terbuka, jendela buta, jendela tersembunyi dan jendela gelap. Dan dalam konteks keterbukaan yang dilakukan Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar jika dikaitkan dengan teori empat jendela Johari tergambar sebagai berikut:

#### a. Jendela terbuka

Di dalam jendela terbuka berarti kita mengenal dengan baik seperti apa diri kita, baik dalam hal kepribadian, kekurangan dan kelebihan, begitu pula dengan orang lain. Makna konsep jendela ini kita dan orang lain mengenal dengan baik siapa diri kita. Jika dilihat dari keterbukaan diri mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar, yang terjadi adalah individu secara berani dan terbuka

membagikan curahan hatinya dalam instagram *reels* yang termasuk ke dalam ruang publik, dan diketahui oleh banyak orang. Adapun pesan yang disampaikan dalam instagram *story* bertujuan agar orang membaca dan ikut mengerti masalah apa yang sedang ia rasakan. Orang akan menampilkan keterbukaan kepada orang lain karena dianggapnya masalah tersebut adalah masalah pribadi tetapi biarlah menjadi rahasia umum dengan diketahui banyak orang.

#### b. Jendela Buta

Informasi mengenai diri kita dapat diketahui oleh orang lain, namun diri kita justru tidak mengerti seperti apa diri kita sesungguhnya. Hal ini berkaitan dengan *over disclosure*, *over disclosure* merupakan sikap keterbukaan yang terlalu banyak sehingga seharusnya hal-hal yang perlu disembunyikan malah justru ia ungkapkan. Dalam konteks penelitian ini keterbukaan yang dilakukan beberapa Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar, bersifat terlalu terbuka, sehingga dengan keterbukaan dirinya yang besar terkadang ia tidak mengerti bahwa keterbukaan yang ia lakukan dapat mengganggu orang lain dan membuat orang lain tidak nyaman. Ia hanya ingin dipahami, didengar dan dimengerti namun ia tidak memikirkan bagaimana respon dari orang lain. Setiap ada

masalah dan kegembiraan selalu dibagikannya dalam instagram *reels*, dan intensitas *postingan* yang cukup banyak. Hal tersebutlah yang dapat mengganggu orang lain.

#### c. Jendela Tersembunyi

Pada jendela tersembunyi mengenai informasi tentang diri kita, hanya kitalah yang tahu dan mengerti, tetapi tidak dengan orang lain. Maknanya, kita menyembunyikan informasi dari orang lain dan menyimpannya untuk diri kita sendiri. Jika dilihat dalam konteks penelitian mengenai keterbukaan yang dilakukan oleh Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar, terdapat beberapa mahasiswa yang memilih tetap melakukan keterbukaan namun ia menyaring dengan menceritakan masalah yang sedang di alami. Orang hanya menuliskan suatu hal yang di anggap dapat mewakili suasana hatinya tanpa menjelaskan apa masalahnya, sehingga orang tidak dapat menilai seperti apa dirinya dan tentang hal yang ia rasakan karena pesan yang ia sampaikan hanya secara non-verbal.

#### d. Jendela Gelap

Pada jendela ini bagian mengenai diri kita tidak diketahui oleh orang lain bahkan diri kita sendiri. Wilayah ini adalah wilayah yang paling kritis dalam komunikasi maka untuk mengeksplorasi daerah gelap ini dapat melalui interaksi secara intens dan intim. Hal tersebut

tidak berlaku dalam keterbukaan melalui instagram *reels*, yang merupakan ruang publik dan dapat dilihat oleh siapa saja. Mahasiswa UNISBA Blitar lebih memilih untuk membagikan kisahnya kepada seseorang secara langsung agar lebih privasi. Berdasarkan pembahasan mengenai keterbukaan diri, dapat peneliti jelaskan bahwa keterbukaan diri yang dilakukan oleh Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar melalui instagram *reels* yang termasuk ke dalam empat jendela Johari adalah daerah terbuka, daerah buta dan daerah tersembunyi. Keterbukaan diri berarti menginformasikan, dan membagikan kisah seseorang kepada orang lain, baik yang bersifat pribadi maupun bersifat umum. Keterbukaan diri tidak melulu mengenai curahan hati seseorang, dengan berani menampilkan dirinya pada publik, itu sudah dapat dikatakan sebagai keterbukaan diri. Namun, yang paling ditunjukkan oleh Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar dalam instagram *reels* miliknya adalah curahan hati. Hal-hal yang dibagikan lebih kepada masalah percintaan yang ditunjukkan berupa video, tulisan, lagu dan *quotes*. Dari pernyataan tersebut jika digambarkan melalui empat jendela Johari yang terdiri dari empat bingkai yang dapat dirubah dan digeser sehingga dapat diperbesar dan diperkecil untuk

menggambarkan *self disclosure* yang dilakukan oleh Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar.

<b>DAERAH TERBUKA</b>	<b>DAERAH BUTA</b>
<b>DAERAH TERSEMBUNYI</b>	<b>DAERAH GELAP</b>

**Gambar 1** Jendela *self disclosure* Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar

Dari Gambar 1 di atas, Jendela Tersembunyi memiliki ruang yang lebih besar dibandingkan dengan ketiga jendela lainnya. Hal ini berarti, *self disclosure* Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar melalui instagram reels lebih banyak dilakukan dengan bentuk tersembunyi. Kebanyakan dari Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar tidak melakukan keterbukaan secara terang-terangan, mahasiswa ini lebih bijak dalam mengungkapkan dirinya. Mahasiswa memilah terlebih dahulu mana yang baik untuk dibagikan kedalam instagram reels mereka agar tidak semua orang dapat menilai dan mengerti apa yang dirasakan mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar.

## KESIMPULAN

Pengungkapan diri atau *self disclosure* dapat diartikan sebagai kegiatan membagi

perasaan dan informasi diri kita kepada orang lain. Pengungkapan diri dapat berupa berbagai topik, seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dengan diri individu yang bersangkutan. *Self disclosure* berhubungan dengan tingkat kepercayaan kita kepada orang lain. Adanya rasa kepercayaan tersebut, seseorang dapat mem-*publish* informasi mengenai dirinya. Mahasiswa menjadikan instagram sebagai tempat untuk berkeluh kesah atau mengekspresikan diri. Hal tersebut dilakukan karena mereka ingin didengar, dimengerti, dipahami dan direspon untuk menjadikan diri lebih tenang dan lebih baik.

Berbagai macam individu dan dari latar belakang dan tujuan yang berbeda-beda dari masing-masing individu, membuat bentuk dalam pengungkapan dirinya berbeda pula. Ada yang suka mengumbar masalahnya ada yang menyaring dan memilah terlebih dahulu dalam melakukan keterbukaan diri, dan ada pula yang lebih menutup dirinya dalam instagram reels. Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNISBA Blitar termasuk ke dalam tipe individu terbuka adalah individu yang dengan jelas dan terang-terangan dalam melakukan pengungkapan diri dalam sosial media. Sehingga semua orang dapat mengerti dan mengetahui apa yang sedang dirasakannya.

Mahasiswa juga melakukan keterbukaan dengan mengharapkan adanya timbal balik. Dengan adanya timbal balik individu bisa mendapatkan solusi dan pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Tetapi tidak semua mahasiswa melakukan keterbukaan secara terang-terangan, beberapa mahasiswa lebih bijak dalam mengungkapkan dirinya. Mereka menyaring dan memilah terlebih dahulu mana yang baik untuk dibagikan dan yang pantas untuk dibagikan kedalam instagram *reels* sehingga tidak semua orang dapat menilai dan tidak terlalu mengerti apa yang dirasakan tanpa menanyakannya terlebih dahulu.

Tujuan yang dimiliki seseorang dalam *memposting* instagram *reels* sangat berbeda bergantung pada kepentingannya masing-masing. Mahasiswa *memposting* untuk memberikan kelegaan pada dirinya terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Masalah yang terjadi pada seseorang seringkali membuatnya ingin mencurahkan pada orang lain. Untuk itulah ia *memposting* instagram *reels* sebagai bentuk pengekspresian dirinya dengan *memposting* hal tersebut seseorang akan merasa jauh lebih baik.

Dampak keterbukaan mahasiswa pada instagram *story*, yaitu dapat memotivasi individu untuk menjadi pribadi yang lebih baik, baik bagi informan dan seseorang yang

melihat instagram *reels* yang dibagikan oleh informan. Dampak negatif yang diperoleh adalah dapat membuat orang lain merasa tidak nyaman bahkan terganggu karena *reels* yang *diposting* oleh mahasiswa. Dampak positif yang muncul adalah dapat memotivasi dan merubah seseorang menjadi lebih baik, dengan menampilkan hasil karya mahasiswa, bisa saja mahasiswa lainnya menjadi termotivasi untuk melakukan hal yang sama dan melakukan perubahan untuk masa depan yang lebih baik. Dengan adanya analisis tentang instagram *reels* sebagai media *self disclosure* mahasiswa mahasiswa diharapkan akan lebih bijak dalam menggunakan media sosial terutama Instagram *reels*, karena mahasiswa sudah dapat membedakan mana yang penting dan baik untuk dijadikan informasi ke publik atau masyarakat dan mana yang tidak baik sebagai informasi yang dikonsumsi oleh masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiargo, D. 2015. *Berkomunikasi ala Net Generation*. Jakarta: Elex Media Komputindo Kompas Gramedia.
- Darmawan, D. 2012. *Pendidikan Teknologi Infomasi dan Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Fisher, B. A. 1978. *Teori-Teori Komunikasi* . Bandung : Remadja Karya.
- Freedman, D. O. 1985. *Psikologi Sosial: Edisi Kelima Jiid I*. Jakarta: Erlangga.
- Hidayat, D. 2012. *Komunikasi Antar Pribadi dan Medianya*. Yogyakarta: Graha Ilmu .
- Lam, R. H. 1996. *Ensiklopedia Psikologi, Terjemahannya Ediat Kamil*. Jakarta: Arcan.
- Nasrullah, R. 2014. *Teori dan Riset Media Siber (Cybermedia)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Qualil, D. M. 2012. *Teori Komunikasi Massa: Edisi 6*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rakhmat, J. 2003. *Psikologi Komunikasi: Edisi Revisi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Share, A. 2010. *Step by Step Internet Marketing* . Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Strinati, D. 2007. *Populer Culture*. Bandung: Jejak.
- Sugiyono. 2002. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Tankard, W. J. 2011. *Teori Komunikasi Edisi Kelima* . Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Vito, J. D. 1996. *Komunikasi Antar Manusia* . Jakarta: Profesional Books.
- Vivian, J. 2008. *Teori Komunikasi Massa*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group .

### Sumber-sumber lain:

- Aida, N. R. (2021, Juni 24). *Mengenal Apa itu Instagram Reels, Fitur Baru yang Disebut-sebut Mirip Tik Tok*. Retrieved Juni 24, 2021, from [www.kompas.com](https://www.kompas.com/trend/read/2021/06/24/073100065/mengenal-apa-itu-instagram-reels-fitur-baru-yang-disebut-sebut-mirip-tiktok?page=all): <https://www.kompas.com/trend/read/2021/06/24/073100065/mengenal-apa-itu-instagram-reels-fitur-baru-yang-disebut-sebut-mirip-tiktok?page=all>