

**HUBUNGAN SOCIAL ANXIETY DAN REJECTION SENSITIVITY
DENGAN SELF-DISCLOSURE PADA MAHASISWA SEKOLAH VOKASI
UNIVERSITAS DIPONEGORO PENGGUNA INSTAGRAM**

Dinda Prameswari Putri¹, Annastasia Ediaty¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: aryprameswari@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Instagram menjadi salah satu platform yang banyak digunakan mahasiswa untuk melakukan *self-disclosure*. Namun, proses pengungkapan diri tersebut kerap dihadapkan pada hambatan psikologis berupa kekhawatiran terhadap penilaian sosial dan kepekaan terhadap kemungkinan penolakan yang secara konseptual berkaitan dengan *social anxiety* dan *rejection sensitivity*. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara *social anxiety* dan *rejection sensitivity* dengan *self-disclosure* pada mahasiswa Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro (SV Undip) angkatan 2023 – 2024 pengguna Instagram. **Metode:** Pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *stratified cluster sampling* terhadap 338 mahasiswa dari populasi 3.563 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga skala yang disusun sendiri oleh peneliti, yaitu Skala Pengungkapan Diri, Skala Kecemasan Sosial untuk Pengguna Media Sosial, dan Skala Sensitivitas terhadap Penolakan yang dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dan berganda. **Hasil:** Model regresi berganda signifikan, $F(2,335)=15.03$, $p<.001$, $R^2=.082$. Secara parsial, *rejection sensitivity* menunjukkan kontribusi unik positif dan signifikan terhadap *self-disclosure*, $B=0.36$, $SE=0.09$, $\beta=.32$, $t(335)=4.29$, $p<.001$, sedangkan *social anxiety* tidak menunjukkan kontribusi unik signifikan, $B=-0.03$, $SE=0.06$, $\beta=-.04$, $t(335)=-0.59$, $p=.554$. **Kesimpulan:** Temuan ini menunjukkan bahwa *rejection sensitivity* berkontribusi unik lebih dominan daripada *social anxiety* terhadap *self-disclosure*. Namun, interpretasi ini perlu dicermati dengan mempertimbangkan tumpang tindih item antar instrumen dan perlunya pengujian langsung atas peran kebutuhan akan penerimaan sosial sebagai mekanisme penjelasan pada penelitian mendatang.

Kata Kunci: *self-disclosure*; *social anxiety*; *rejection sensitivity*; Instagram; mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL ANXIETY AND REJECTION SENSITIVITY AND SELF-DISCLOSURE AMONG VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS AT DIPONEGORO UNIVERSITY WHO USE INSTAGRAM

Dinda Prameswari Putri¹, Annastasia Ediati¹

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: aryprameswari@gmail.com

ABSTRACT

Background: Instagram has become one of the platforms most widely used by college students for self-disclosure. However, this process of self-disclosure is often hindered by psychological barriers, such as concerns about social judgement and sensitivity to the possibility of rejection, which are conceptually related to social anxiety and rejection sensitivity. **Objective:** To examine the relationship between social anxiety and rejection sensitivity and self-disclosure among Instagram-using students in the 2023-2024 cohort at the Vocational School of Diponegoro University (SV Undip). **Method:** A quantitative correlational approach using stratified cluster sampling was employed on 338 students from a population of 3,563. Data collection was conducted using three scales developed by the researchers: the Self-Disclosure Scale, the Social Anxiety for Social Media Users, and the Rejection Sensitivity Scale, which were analyzed using simple and multiple linear regression. **Results:** The multiple regression model was significant, $F(2,335)=15.03$, $p<.001$, $R^2=.082$. Partially, rejection sensitivity showed a positive and significant unique contribution to self-disclosure, $B=0.36$, $SE=0.09$, $\beta=.32$, $t(335)=4.29$, $p<.001$, whereas social anxiety did not show a significant unique contribution, $B=-0.03$, $SE=0.06$, $\beta=-0.04$, $t(335)=-0.59$, $p=.554$. **Conclusion:** These findings indicate that rejection sensitivity contributes more uniquely and dominantly than social anxiety to self-disclosure. However, this interpretation should be considered with caution, taking into account item overlap between instruments and the need for direct testing of the role of the need for social acceptance as an explanatory mechanism in future research.

Keywords: self-disclosure; social anxiety; rejection sensitivity; Instagram; college students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi selama dua dekade terakhir telah mengubah secara fundamental pola komunikasi dan interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari (Leiva, 2025). Perubahan ini ditandai dengan meningkatnya penggunaan media sosial sebagai sarana berbagi informasi dan membangun relasi yang juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis penggunanya (Widjaya & Andrew, 2023). Instagram tercatat sebagai salah satu platform media sosial dengan basis pengguna terbesar secara global dan di Indonesia sendiri jumlah penggunanya telah menembus angka 103 juta, setara dengan 36.3% dari keseluruhan penduduk (Kemp, 2025). Pencapaian tersebut menjadikan Indonesia berada di urutan keempat dunia dalam hal jumlah pengguna Instagram, tepat di bawah India, Amerika Serikat, dan Brazil (Yonatan, 2025). Selain itu, data yang dirilis oleh NapoleonCat (2025) memperlihatkan bahwa mayoritas pengguna Instagram di Indonesia berasal dari kelompok usia 18-24 tahun. Rentang usia tersebut umumnya mencakup mahasiswa. Selain unggul dari sisi jumlah pengguna, Instagram juga tercatat sebagai platform yang paling sering dikaitkan dengan konsekuensi psikologis negatif dibandingkan platform media sosial lain, khususnya melalui mekanisme perbandingan sosial yang dipicu oleh konten visual berbasis pencapaian dan penampilan (Ahmad dkk., 2024). Kedua fakta ini menjadi dasar

pertimbangan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang relevan untuk dikaji dalam konteks penggunaan Instagram dan kesejahteraan psikologis.

Atas dasar itu, penelitian ini memilih mahasiswa SV Undip angkatan 2023-2024 yang merupakan pengguna aktif Instagram sebagai populasi dengan “pengguna aktif” didefinisikan sebagai individu yang terlibat dalam perilaku penggunaan aktif media sosial, yaitu perilaku yang memfasilitasi pertukaran langsung dengan pengguna lain seperti menyukai (*liking*), mengomentari (*commenting*), mengirim pesan, dan mengunggah konten (Verduyn dkk., 2017). Batasan ini penting karena *self-disclosure* merujuk pada perilaku aktif mengunggah sehingga tidak relevan diukur pada pengguna baru atau *silent reader* yang pasif (Verduyn dkk., 2017). Pemilihan populasi ini didasari tiga pertimbangan: pertama, mahasiswa angkatan 2023-2024 berada pada rentang usia 18-24 tahun dan tengah menjalani fase pertengahan studi, saat tekanan sosial dan pembentukan identitas digital berada pada puncaknya (Iwamoto & Chun, 2020); kedua, orientasi pendidikan vokasional pada kesiapan kerja (Peraturan Rektor Universitas Diponegoro Nomor 22 Tahun 2024) dapat menjadi konteks yang relevan dalam memahami pengelolaan presentasi diri mahasiswa, meskipun kaitannya dengan perilaku di media sosial tidak diuji secara langsung dalam penelitian ini; dan ketiga, belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan *social anxiety*, *rejection sensitivity*, dan *self-disclosure* pada mahasiswa vokasi di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini penting untuk memahami dinamika adaptasi psikologis mahasiswa di era digital.

Penggunaan Instagram di kalangan mahasiswa tidak sekadar untuk hiburan, tetapi juga mencerminkan dinamika psikologis yang kompleks. O'Donnell (2018) menemukan bahwa pengguna Instagram mengekspresikan identitas diri dan membangun citra personal-visual melalui aktivitas berbagi foto sebagai bentuk *self-disclosure* di ruang digital. Meski demikian, keterbukaan diri (*self-disclosure*) di ruang digital bukan sesuatu yang dapat dilakukan dengan mudah oleh setiap mahasiswa karena sebagian dari mereka justru merasa enggan atau kesulitan untuk mengekspresikan diri secara terang-terangan melalui media sosial (Affandi & Setiadi, 2020). Kondisi ini erat kaitannya dengan tingkat *social anxiety* yang dimiliki mahasiswa, di mana individu dengan kecemasan sosial tinggi cenderung juga menunjukkan *rejection sensitivity* yang tinggi (Molavi dkk., 2018). Hal tersebut tercermin dari rasa takut akan penolakan maupun kekhawatiran terhadap penilaian negatif ketika mengungkapkan hal-hal personal secara daring (Molavi dkk., 2018). Situasi ini berpotensi semakin memburuk apabila diiringi dengan pola penggunaan media sosial yang berlebihan, mengingat sejumlah studi telah mengaitkan keterlibatan intens pada media sosial dengan naiknya risiko masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan (Ulvi dkk., 2022). Kondisi tersebut pada gilirannya dapat menurunkan kecenderungan *self-disclosure* seiring meningkatnya *social anxiety* dan *rejection sensitivity*. Fakta ini memperlihatkan bahwa fenomena penggunaan Instagram tidak dapat dipandang semata sebagai persoalan sosial, melainkan juga persoalan psikologis yang layak dikaji lebih jauh.

Keputusan mahasiswa mengungkapkan diri di Instagram juga dipengaruhi oleh pertimbangan audiens. Individu cenderung lebih terbuka saat berkomunikasi

personal kepada satu orang dibandingkan mengunggah status yang dilihat audiens luas dan beragam (Bazarova & Choi, 2014; Utz, 2015) dan kecenderungan ini semakin kuat seiring membesarnya jaringan pertemanan individu (Wang dkk., 2016). Pola ini sejalan dengan model fungsional *self-disclosure* di media sosial, yang menjelaskan bahwa tujuan pengungkapan diri menjadi penengah antara karakteristik platform (*affordances*) dan tingkat keintiman pengungkapan yang dilakukan (Bazarova & Choi, 2014). Meski demikian, pengungkapan diri daring tetap memberi manfaat psikologis, penggunaan aktif media sosial berkaitan dengan kesejahteraan subjektif yang lebih baik daripada penggunaan pasif seperti sekadar memantau unggahan orang lain (Verduyn dkk., 2017). Kondisi ini menggambarkan dilema mahasiswa antara kebutuhan keterhubungan sosial melalui keterbukaan diri dan kekhawatiran atas risiko sosial ketika audiensnya luas dan beragam.

Dilema ini dapat ditelaah melalui konsep *social anxiety* dan *rejection sensitivity*, mengingat keduanya berkaitan dengan kekhawatiran terhadap penilaian dan penolakan sosial dari audiens. *Social anxiety* dimaknai sebagai rasa takut yang terus-menerus dan kuat terhadap situasi sosial yang menuntut interaksi, khususnya saat individu merasa menjadi sorotan atau dinilai orang lain (American Psychiatric Association, 2022) dan dapat muncul dalam penggunaan media sosial saat individu cemas mengunggah konten karena takut dinilai atau mendapat tanggapan negatif, seperti komentar maupun jumlah *likes* yang sedikit (Voggenreiter dkk., 2024; Koutamanis dkk., 2015; Lee dkk., 2020). Individu dengan *social anxiety* tinggi umumnya kesulitan menjalin relasi sehat di media sosial karena kecemasan berlebih menghambat kemampuan mereka mengekspresikan diri (Prizant-Passal dkk., 2016)

misalnya, seorang mahasiswa SV Undip angkatan 2023-2024 membatasi pengungkapan konten pribadi di Instagram karena khawatir dikritik teman sehingga informasi yang dibagikan cenderung terbatas pada hal-hal aman dan netral. Fenomena ini menunjukkan bahwa *social anxiety* di media sosial mencakup kecemasan berinteraksi daring yang menghambat *self-disclosure* mahasiswa.

Di samping *social anxiety*, faktor psikologis lain yang berperan penting adalah *rejection sensitivity* (Hance dkk., 2017), yaitu kecenderungan kognitif-afektif individu untuk cemas mengantisipasi penolakan, mudah memaknai situasi sosial sebagai penolakan, dan bereaksi berlebihan terhadapnya (Downey & Feldman, 1996). Semakin tinggi *rejection sensitivity* individu, semakin peka pula ia terhadap tanda-tanda penolakan, baik nyata maupun sekadar persepsi (Molinari dkk., 2019) sehingga cenderung menahan diri mengungkapkan informasi pribadi untuk menghindari penilaian atau kritik negatif. Sebagai gambaran, seorang mahasiswa SV Undip mengunggah foto kegiatan laboratorium tanpa *caption* personal karena khawatir dianggap berlebihan oleh teman sekelasnya sehingga kejujuran dan kedalaman *self-disclosure*-nya menjadi terbatas. Hal ini didukung oleh Freedman (2020) yang menyatakan individu dengan *rejection sensitivity* tinggi lebih sulit membangun relasi interpersonal sehat karena mudah cemas, cepat mendeteksi, dan bereaksi berlebihan terhadap sinyal penolakan. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Orr dan Moscovitch (2015) yang menemukan kemiripan aspek kognitif-afektif antara *social anxiety* dan *rejection sensitivity* dalam menurunkan kecenderungan *self-disclosure*.

Menurut Wheelless dan Grotz (1976), *self-disclosure* merupakan proses penyampaian pesan mengenai diri sendiri kepada orang lain yang dapat dilihat melalui lima aspek utama, yaitu niat/keinginan untuk mengungkapkan diri (*intended disclosure*), jumlah (*amount*), hal positif-negatif (*positive-negative*), kejujuran dan akurasi (*honesty-accuracy*), serta pengendalian kedalaman umum (*control of general depth*). Pada konteks media sosial, setiap aspek tersebut dapat terpengaruh oleh kondisi psikologis individu, khususnya *social anxiety* dan *rejection sensitivity*. Mahasiswa dengan tingkat *social anxiety* dan *rejection sensitivity* yang tinggi cenderung membatasi jumlah dan kedalaman informasi yang diungkapkan serta lebih selektif dalam memilih topik dan audiens karena takut mendapatkan penilaian negatif atau penolakan sosial (Clarke & Fox, 2017; Freedman, 2020). Sebagai ilustrasi, seorang mahasiswa SV Undip yang sebenarnya ingin berbagi pengalaman magang secara jujur di akun utama akhirnya hanya mengunggah foto tanpa keterangan karena khawatir dinilai pamer sehingga niat awal untuk melakukan *self-disclosure* berubah menjadi pengungkapan yang dangkal dan tidak autentik. Fenomena tersebut menggambarkan adanya pengaruh langsung dari kondisi psikologis, seperti *social anxiety* dan *rejection sensitivity* terhadap praktik *self-disclosure* yang dilakukan mahasiswa di media sosial. Pada ranah digital, *self-disclosure* dapat terwujud melalui aktivitas membagikan cerita maupun pengalaman pribadi di media sosial (Wiyono & Muhid, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Sharif dkk. (2021) mengungkapkan bahwa *self-disclosure* di media sosial mampu memperkuat ikatan sosial antar individu, tetapi pada individu dengan tingkat *social anxiety*, *self-disclosure* justru dapat

memperparah kondisi isolasi akibat mekanisme pertahanan diri berupa pembatasan konten yang dibagikan.

Keterkaitan antara *social anxiety* dan *rejection sensitivity* turut didukung oleh temuan empiris terdahulu. Studi terhadap 618 mahasiswa perguruan tinggi di Tiongkok menemukan bahwa semakin tinggi tingkat *rejection sensitivity* yang dimiliki individu, semakin tinggi pula tingkat *social anxiety* yang dialaminya dengan kesepian (*loneliness*) dan harga diri (*self-esteem*) berperan sebagai mediator baik secara parsial maupun berantai dalam hubungan tersebut (Lin & Fan, 2022). Temuan ini memperkuat asumsi bahwa kedua kondisi psikologis tersebut saling berkaitan erat dan dapat muncul bersamaan pada individu yang sama, termasuk pada konteks mahasiswa yang tengah menjalani fase pertengahan masa studi dan mengalami tekanan sosial serta pembentukan identitas digital yang cukup tinggi (Iwamoto & Chun, 2020). Pada konteks Instagram secara khusus, tekanan tersebut turut berkaitan dengan proses pembentukan citra diri (*self-representation*) yang dilakukan mahasiswa melalui unggahan-unggahan mereka. Instagram memberikan ruang bagi mahasiswa untuk menyusun dan menampilkan identitas personal sesuai dengan citra yang ingin mereka tunjukkan kepada audiensnya (Rezi dkk., 2023). Proses penyusunan identitas semacam ini tidak lepas dari pertimbangan psikologis individu, di mana kekhawatiran akan penilaian negatif dan kepekaan terhadap kemungkinan penolakan dapat memengaruhi sejauh mana mahasiswa bersedia menampilkan dirinya secara autentik di ruang digital tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada dinamika *self-disclosure* mahasiswa SV Undip angkatan 2023-2024 di Instagram, termasuk bagaimana kondisi psikologis, seperti

social anxiety dan *rejection sensitivity* turut membentuk pola keterbukaan diri mereka di ruang digital.

Bila dicermati dari sisi empiris dan dibandingkan dengan idealitas yang bersifat normatif, tampak adanya kesenjangan yang cukup signifikan dalam dinamika *self-disclosure* di media sosial. Secara konseptual, teori komunikasi interpersonal memandang *self-disclosure* sebagai unsur sentral dalam membangun relasi interpersonal yang sehat, di mana individu dengan sadar mengungkapkan informasi personalnya guna membangun keintiman, memperkuat rasa saling percaya, sekaligus menunjang kesejahteraan psikologisnya (DeVito, 2011). Akan tetapi, kondisi tersebut tidak selalu selaras dengan realitas yang dialami mahasiswa di lapangan.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai pengalaman mahasiswa dalam mengelola keterbukaan diri di Instagram, peneliti melakukan wawancara pendahuluan. Data ini tidak dimaksudkan sebagai asesmen terhadap kondisi psikologis informan, melainkan sebagai ilustrasi kontekstual yang mendukung perumusan masalah penelitian. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan terhadap sejumlah mahasiswa SV Undip angkatan 2023-2024 tersebut, diperoleh gambaran bahwa mereka kerap mengalami kendala dalam mengungkapkan diri secara terbuka melalui akun utama Instagram mereka.

Salah satu informan menyatakan,

“... Dan ternyata setelah upload juga beneran ada orang yang nggak suka. Ya, habis itu diomongin kayak, ‘Ih, sombongnya. Kayak gitu aja di-upload.’ Kayak begitu, Kak.” (Informan C, Angkatan 2024).

Pernyataan ini dapat diilustrasikan sebagai gambaran pengalaman yang selaras dengan gejala *social anxiety* dalam konteks digital, di mana individu merasa cemas terhadap kemungkinan evaluasi negatif dari orang lain sehingga menjadi lebih berhati-hati atau bahkan menghindari *self-disclosure* di ruang publik daring. Hambatan lain juga tampak pada *rejection sensitivity*, sebagaimana diungkapkan oleh informan,

“Aku juga kadang ngerasa insecure sama diri sendiri kalau lihat postingan orang lain, jadi kepikiran nanti orang lihat aku gimana.” (Informan G, Angkatan 2023).

Kutipan tersebut dapat diilustrasikan sebagai gambaran pengalaman *insecure*, yakni perasaan tidak nyaman akibat kurangnya rasa percaya diri yang muncul dari kebiasaan membandingkan diri dengan pencapaian atau unggahan orang lain di media sosial, termasuk Instagram (Aulia dkk., 2026; Widiarti, 2021). Pengalaman semacam ini selaras dengan kecenderungan mengantisipasi penolakan yang pada gilirannya membatasi *self-disclosure* informan di Instagram. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa *social anxiety* dan *rejection sensitivity* mampu menghambat keberanian individu untuk mengungkapkan diri di ranah digital. Sebagai konsekuensinya, *self-disclosure* yang dilakukan cenderung bersifat selektif dan terbatas pada informasi yang dianggap aman untuk dibagikan. Kesenjangan antara harapan teoritis dengan kenyataan empiris inilah yang kemudian menegaskan pentingnya penelitian lebih lanjut guna memahami secara lebih mendalam keterkaitan antara *social anxiety*, *rejection sensitivity*, dan *self-disclosure*.

Sejumlah penelitian terdahulu, baik pada konteks nasional maupun internasional telah mengkaji keterkaitan antara variabel *social anxiety*, *rejection sensitivity*, dan *self-disclosure*. Kendati demikian, sebagian besar penelitian tersebut cenderung mengulas masing-masing variabel secara terpisah sehingga belum banyak menggambarkan bagaimana keterkaitan antar variabel tersebut terjadi secara simultan. Sebagai contoh, terdapat penelitian yang berfokus pada pengaruh *social anxiety* terhadap penggunaan media sosial (Prizant-Passal dkk., 2016; Zaidhan dkk., 2023), maupun kajian yang mengeksplorasi peran *rejection sensitivity* dalam dinamika relasi interpersonal (Meehan dkk., 2018; Safitri dkk., 2023). Di sisi lain, penelitian mengenai *self-disclosure* di Instagram lebih banyak menyoroti aspek privasi atau intensitas penggunaannya (Schyff & Flowerday, 2023). Ketiadaan kajian yang menempatkan kedua prediktor tersebut secara simultan berarti pemahaman mengenai kontribusi unik masing-masing variabel terhadap *self-disclosure* masih belum terpetakan dengan jelas, padahal keduanya berpotensi saling tumpang tindih maupun saling melengkapi dalam menjelaskan perilaku pengungkapan diri. Tanpa kajian simultan semacam ini, intervensi psikologis maupun edukasi digital yang dirancang untuk mendukung mahasiswa berisiko keliru sasaran, misalnya terlalu berfokus menangani kecemasan sosial secara umum, padahal faktor yang lebih dominan justru berkaitan dengan sensitivitas terhadap penolakan. Kondisi tersebut memperlihatkan masih terbukanya celah penelitian terkait keterkaitan *social anxiety* dan *rejection sensitivity* secara bersamaan terhadap praktik *self-disclosure* di kalangan mahasiswa, terutama pada platform Instagram yang penggunaannya cukup masif.

Fenomena tersebut memperkuat urgensi penelitian ini untuk memahami bagaimana kondisi psikologis mahasiswa memengaruhi pola *self-disclosure* mereka di Instagram. Urgensi ini semakin nyata mengingat mahasiswa Sekolah Vokasi memiliki karakteristik yang berbeda dari mahasiswa program akademik pada umumnya, di mana kurikulumnya berbasis praktik vokasional yang menuntut mereka membangun citra profesional secara aktif di media sosial sebagai bagian dari kesiapan kerja sehingga tekanan untuk menampilkan diri secara terbuka namun tetap terjaga menjadi lebih tinggi dan lebih mendesak untuk dipahami dibandingkan pada populasi mahasiswa secara umum. Penelitian ini hadir untuk menjembatani kesenjangan terkait pentingnya *self-disclosure* sebagai salah satu elemen sentral dalam komunikasi interpersonal (Wheeless & Grotz, 1976) dan praktik nyata di lapangan. Kenyataan empiris menunjukkan bahwa *social anxiety* dan *rejection sensitivity* sering kali membatasi kemampuan mahasiswa untuk melakukan *self-disclosure* secara terbuka di media sosial. Jika kondisi ini dibiarkan tanpa pemahaman yang memadai, mahasiswa berpotensi kehilangan manfaat psikologis dari keterbukaan diri, seperti dukungan sosial dan keterhubungan yang lebih kuat pada fase kehidupan yang justru krusial bagi pembentukan identitas dan jejaring profesional mereka. Dengan demikian, kajian ini tidak hanya bertujuan memperluas pemahaman mengenai dinamika psikologis mahasiswa, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur psikologi sosial dan komunikasi interpersonal di era digital.

Tingginya angka pengguna Instagram di kalangan mahasiswa menegaskan urgensi memahami dinamika psikologis yang menyertai praktik *self-disclosure*

mereka di platform ini. Jumlah pengguna Instagram di Indonesia telah melebihi 100 juta orang yang menempatkan negara ini di peringkat keempat dunia (Kemp, 2025; Yonatan, 2025) yang menegaskan relevansi penelitian ini dalam menelaah bagaimana faktor internal, seperti *social anxiety* dan *rejection sensitivity*, membentuk perilaku *self-disclosure* mahasiswa. Dengan berfokus pada konteks mahasiswa Indonesia, penelitian ini diharapkan memberi sumbangsih bagi literatur lokal yang masih terbatas sekaligus mendorong eksplorasi lebih lanjut atas keterkaitan ketiga variabel tersebut.

Ditinjau dari sisi praktis, temuan penelitian ini diharapkan membantu mahasiswa lebih menyadari dinamika psikologis yang mereka alami saat bermedia sosial, sekaligus mengelola *self-disclosure* dengan cara yang lebih sehat. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi praktisi psikologi, tenaga pendidik, dan universitas dalam menyusun intervensi yang mendukung mahasiswa untuk berekspresi secara terbuka namun tetap aman di media sosial. Dengan demikian, kajian mengenai **Hubungan *Social Anxiety* dan *Rejection Sensitivity* dengan *Self-Disclosure* pada Mahasiswa SV Undip Pengguna Instagram** ini diharapkan memberi kontribusi baik secara teoritis bagi psikologi sosial dan komunikasi interpersonal, maupun secara praktis bagi peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *social anxiety* dengan *self-disclosure* pada mahasiswa SV Undip angkatan 2023-2024 pengguna Instagram?
2. Apakah terdapat hubungan antara *rejection sensitivity* dengan *self-disclosure* pada mahasiswa SV Undip angkatan 2023-2024 pengguna Instagram?
3. Apakah terdapat hubungan antara *social anxiety* dan *rejection sensitivity* dengan *self-disclosure* pada mahasiswa SV Undip angkatan 2023-2024 pengguna Instagram?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara *social anxiety* dengan *self-disclosure* pada mahasiswa Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro angkatan 2023–2024 pengguna Instagram.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *rejection sensitivity* dengan *self-disclosure* pada mahasiswa Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro angkatan 2023–2024 pengguna Instagram.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *social anxiety* dan *rejection sensitivity* dengan *self-disclosure* pada mahasiswa Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro angkatan 2023–2024 pengguna Instagram

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dan menjadi referensi bagi pengembangan psikologi sosial dan komunikasi, khususnya terkait hubungan *social anxiety*, *rejection sensitivity*, dan *self-disclosure* di media sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis dalam penggunaan media sosial sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan mereka dalam melakukan *self-disclosure* secara sehat.

b. Praktisi Psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam merancang intervensi atau program yang mendukung pengelolaan *social anxiety* dan *rejection sensitivity* di kalangan mahasiswa.

c. Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menggunakan media sosial secara sehat dengan menciptakan lingkungan digital yang lebih suportif dan bebas dari penilaian negatif.