

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN *ONLINE SELF DISCLOSURE* PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Mayrida Daini Topik Michiko¹ dan Annastasia Ediati¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: mayrida4@gmail.com

ABSTRAK

Instagram memfasilitasi mahasiswa sebagai *platform* untuk melakukan *online self disclosure* guna memenuhi kebutuhan dalam menjalin relasi sosial. *Online self-disclosure* merupakan pengungkapan diri yang dilakukan melalui media sosial. *Online self disclosure* melalui Instagram dilakukan dengan mengunggah foto, video, bertukar pesan, hingga berkomentar kepada pengguna lainnya terkait perasaan, pikiran, hingga pengalaman yang dialami. Kesepian merupakan perasaan subjektif akibat ketidakpuasan dari hubungan sosial yang dimiliki. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk menguji hubungan antara kesepian dan *online self-disclosure* di Instagram. Populasi penelitian ini mahasiswa S-1 program studi Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro angkatan 2021-2022. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan *teknik purposive sampling* dan jumlah partisipan sebesar 233. Alat ukur skala kesepian (16 aitem, $\alpha = 0,948$) dan skala *online self-disclosure* (20 aitem, $\alpha = 0,936$.) yang disusun peneliti. Analisis data melalui uji regresi linear sederhana dengan SPSS versi 30. Hasil penelitian menunjukkan kesepian memiliki hubungan positif signifikan dengan *online self-disclosure* ($r = 0,718$, $R^2 = 0,516$, $B = 0,722$, $p < 0,001$). Kesepian memiliki kontribusi sebesar 51,6% dalam memprediksi *online self-disclosure*. Setiap peningkatan satu unit kesepian akan meningkatkan skor *online self-disclosure* sebesar 0,722 unit. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti harga diri, kepribadian, kecemasan sosial, dan emosi negatif yang mungkin turut memengaruhi *online self-disclosure*.

Kata kunci: *online self-disclosure*; kesepian; Instagram

THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND ONLINE SELF-DISCLOSURE AMONG INSTAGRAM USERS IN THE COMMUNICATION SCIENCE STUDY PROGRAM AT DIPONEGORO UNIVERSITY

Mayrida Daini Topik Michiko¹ and Annastasia Ediati¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: mayrida4@gmail.com

ABSTRAK

Instagram serves as a platform that facilitates online self-disclosure among university students to fulfill their need for social connection. Online self-disclosure refers to the act of revealing personal information through social media. On Instagram, this includes sharing photos and videos, exchanging messages, and commenting on others' posts to express one's feelings, thoughts, and experiences. Loneliness is a subjective feeling that arises from dissatisfaction with one's social relationships. Therefore, this study aims to examine the relationship between loneliness and online self-disclosure on Instagram. The population consisted of undergraduate students from the Communication Science program at Universitas Diponegoro, class of 2021–2022. This study employed a quantitative correlational method with purposive sampling, involving 233 participants. The instruments used were a loneliness scale (16 items, $\alpha = 0.948$) and an online self-disclosure scale (20 items, $\alpha = 0.936$), both developed by the researcher. Data were analyzed using simple linear regression with SPSS version 30. Results showed that loneliness had a significant positive relationship with online self-disclosure ($r = 0.718$, $R^2 = 0.516$, $B = 0.722$, $p < 0.001$). Loneliness accounted for 51.6% of the variance in online self-disclosure. Each one-unit increase in loneliness predicted a 0.722-unit increase in online self-disclosure. Future researchers are advised to consider other factors that may influence online self-disclosure, such as self-esteem, personality traits, social anxiety, and negative emotions.

Keywords: online self-disclosure; loneliness; Instagram

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum, mahasiswa berada pada masa dewasa awal atau *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, yang berlangsung pada usia 18 hingga 29 tahun (Arnett, 2024). Pada masa ini, mahasiswa dihadapkan pada tugas perkembangan untuk menjalin relasi yang akrab guna menghindari isolasi sosial, di mana interaksi sosial yang berkualitas menjadi indikator penting dalam pengembangan kehidupan akademis dan sosial di perguruan tinggi. Hal ini dilandaskan pada butuhnya interaksi sosial yang dapat mendukung pertumbuhan intelektual dan kesejahteraan emosional, sehingga mahasiswa mampu menjejak tahapan perkembangan selanjutnya secara optimal. Kenyataannya, masih terdapat mahasiswa yang kesulitan untuk mengembangkan keterampilan sosial akibat perbedaan latar belakang budaya, tekanan akademik, dan iklim universitas yang kurang mendukung, sehingga mahasiswa rentan mengalami isolasi sosial (Islamiyah dkk., 2024).

Salah satu faktor pendukung dalam keberhasilan individu menjalin relasi sosial adalah *self-disclosure* (Prager & Burhmester, 1998). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Hasanah dan Minerty (2018) yang menemukan hubungan positif antara *self-disclosure* dan interaksi sosial ($r = 0,448, p < 0,001$), sehingga dapat diketahui bahwa *self-disclosure* merupakan keterampilan sosial yang penting dimiliki oleh individu untuk membangun relasi yang bermakna. Menurut DeVito (2023), *self-*

disclosure adalah pengungkapan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain, terutama informasi yang biasanya tidak dibagikan atau bersifat tersembunyi. Seiring dengan kemajuan teknologi, *self-disclosure* kini dapat dilakukan secara *online* melalui *platform* media sosial, yang dikenal sebagai *online self-disclosure*.

Menurut Xie dkk. (2013) *online self-disclosure* adalah pengungkapan diri melalui berbagai perilaku di dunia maya, seperti komunikasi instan dan unggahan di media sosial, yang bertujuan untuk menyampaikan informasi, menjaga komunikasi, atau memenuhi kebutuhan sosial. Definisi ini merupakan perluasan dari konsep *self-disclosure* tradisional yang tidak hanya mencakup ungkapan verbal, tetapi juga mencakup ekspresi non-verbal digital seperti gambar diri dan tautan favorit yang diunggah secara *online* (Kim & Dindia, 2011). Berbeda dengan *offline self-disclosure* yang umumnya dilakukan kepada orang-orang terdekat, *online self-disclosure* memungkinkan individu berkomunikasi dengan orang-orang di berbagai penjuru dunia, termasuk individu lain yang belum dikenal dekat atau belum pernah bertemu secara langsung (Arnus, 2016). Selain itu, *online self-disclosure* terjadi di lingkungan virtual (dunia maya), di mana individu merasa leluasa mengungkapkan informasi tanpa menghadapi konsekuensi sosial secara langsung (Bilqis dkk., 2024).

Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) per Januari 2024, media sosial yang digemari oleh generasi muda adalah Instagram, dengan persentase 51,9% dari total populasi di Indonesia (Ahdiat, 2024). Sementara itu, data dari NapoleonCat per Agustus 2024 menemukan jumlah pengguna Instagram di Indonesia telah mencapai 90 juta orang, dengan kelompok

usia 18 hingga 24 tahun sebagai pengguna terbesar, yaitu sebanyak 29,5 juta orang atau sekitar 32,7% dari total keseluruhan (NapoleonCat, 2024). Instagram termasuk dalam aplikasi media sosial di mana pengguna dapat mengunggah, mengedit, dan membagikan informasi berupa foto maupun video kepada orang lain (Blystone, 2024). Terdapat beberapa fitur yang disediakan oleh Instagram, di antaranya adalah *instastories*, *live streaming*, *professional dashboard*, *reels*, video, tagar, *multiple photos*, *music*, filter digital, *close comment*, *close friend*, *direct message* (DM), *notes*, dan *private account* (Al Azis & Irwansyah, 2021). Keberagaman fitur yang ditawarkan Instagram tentunya tidak hanya mendukung aktivitas berbagi konten visual, tetapi juga memfasilitasi individu untuk mengekspresikan diri, membangun koneksi sosial, serta berinteraksi secara personal, sehingga Instagram memberikan kemudahan bagi penggunanya dalam melakukan *online self-disclosure*.

Kemudahan yang ditawarkan Instagram dalam melakukan *online self-disclosure* tercermin dalam temuan Rahayu dkk. (2023) bahwa pola *online self-disclosure* mahasiswa melalui unggahan di Instagram mencakup: (1) *self-presentation*, yaitu membagikan momen positif dan prestasi untuk menciptakan kesan yang diinginkan; (2) ekspresi emosi, yaitu berbagi perasaan untuk membangun kedekatan emosional; dan (3) kehidupan sehari-hari, berupa unggahan aktivitas rutin untuk terhubung dengan individu lain yang mungkin mengalami hal serupa. Pola-pola ini sejalan dengan kebiasaan mahasiswa Ilmu Komunikasi dalam memanfaatkan media sosial. Berdasarkan temuan Muhariffah dkk. (2024), mahasiswa Ilmu Komunikasi bukan hanya menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media untuk mengakses informasi,

mengekspresikan pemikiran, dan membentuk identitas diri secara *online*. Media sosial juga digunakan untuk berdiskusi, membagikan pengalaman akademis maupun personal, serta membangun jejaring dengan teman, dosen, dan komunitas yang lebih luas. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian esensial dalam keseharian mereka, yang secara tidak langsung mendorong terjadinya perilaku *online self-disclosure*.

Untuk memperkuat pemahaman mengenai fenomena tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara tidak terstruktur terhadap enam mahasiswa pengguna aktif Instagram di Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro. Seluruh informan mengemukakan bahwa Instagram digunakan sebagai *platform* untuk menjalin relasi sosial, antara lain dengan membagikan foto, video, pendapat atau perasaan, serta menjalin komunikasi melalui *direct messages*. Salah satu informan bahkan menunjukkan intensitas penggunaan yang tinggi, seperti mengunggah hingga 70–100 Insta Story per minggu dengan durasi penggunaan mencapai enam jam per hari. Adapun tujuan mengunggah Insta Story adalah untuk mendapatkan tanggapan dari orang lain, yang mencerminkan adanya kebutuhan untuk mengekspresikan diri sekaligus menjalin relasi sosial melalui fitur-fitur yang disediakan oleh Instagram.

Terdapat beberapa alasan yang mendorong mahasiswa melakukan *online self-disclosure* melalui media sosial. Pertama, media sosial dipandang sebagai ruang yang lebih nyaman untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi yang sulit disampaikan secara langsung dalam interaksi tatap muka (Rahmad dkk., 2025). Kedua, membagikan perasaan di media sosial dapat

membantu mengurangi beban emosional dan stres, karena individu merasa didengar oleh audiens yang luas namun tetap aman (Hidayatulloh, 2022). Ketiga, melalui media sosial, mahasiswa dapat membangun dan memperluas koneksi sosial, terutama ketika kesempatan untuk bertemu langsung terbatas (Rahardjo dkk., 2020). Terakhir, dengan mengunggah cerita dan aktivitas sehari-hari, mahasiswa memperoleh rasa eksistensi dan penerimaan sosial, yang berkontribusi pada peningkatan harga diri dan kesejahteraan psikologis (Rahmad dkk., 2025).

Lebih lanjut, penelitian Safira dkk. (2023) menemukan bahwa dampak positif dari *online self-disclosure* adalah individu dapat lebih mengenali perasaannya sendiri melalui proses mengungkapkan pikiran dan emosi secara terbuka. Media sosial, seperti Instagram, memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan hal-hal yang sulit disampaikan dalam interaksi langsung di dunia nyata, sehingga beban emosional yang dirasakan menjadi berkurang. Selain itu, ketika menerima respons positif dari pengikut, individu merasa mendapatkan dukungan sosial yang memperkuat perasaan dihargai dan tidak sendirian. Sejalan dengan hal tersebut, Ayu (2021) menjelaskan bahwa tanggapan dari orang lain terhadap unggahan yang dibagikan dapat membantu individu merefleksikan diri dan menerima masukan, sehingga individu semakin mengenal dirinya sendiri.

Meskipun *online self-disclosure* memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan pikiran dan emosi, perilaku ini tidak muncul tanpa dorongan tertentu. Beberapa faktor psikologis diketahui memengaruhi kecenderungan seseorang dalam melakukan *online self-disclosure*, seperti harga diri, kepribadian, kecemasan sosial, emosi negatif, dan kesepian (Karna & Ediati, 2023). Di antara

faktor-faktor tersebut, kesepian menjadi aspek yang penting untuk dikaji karena berkaitan langsung dengan kebutuhan individu untuk menjalin koneksi sosial.

Menurut Russell dan Pang (2020), kesepian merupakan perasaan subjektif yang timbul akibat ketidakpuasan terhadap kualitas atau kuantitas hubungan sosial yang dimiliki, yang dapat menimbulkan emosi negatif serta berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik individu. Penelitian Hysing dkk. (2020) menemukan bahwa prevalensi kesepian cenderung tinggi pada usia muda, terutama pada awal dan akhir masa transisi dewasa (18–35 tahun). Temuan ini diperkuat oleh laporan meta analisis dari Lembaga Meta dan Gallup per November 2023 dengan mengkaji prevalensi kesepian di 142 negara menemukan bahwa 27% individu yang berada di usia 19-29 tahun mengalami tingkat kesepian yang tinggi (Maese, 2023).

Online self-disclosure dapat muncul sebagai respons terhadap perasaan kesepian yang dialami individu. Ketika merasa tidak memiliki hubungan sosial yang memuaskan, individu cenderung mencari alternatif untuk menyalurkan perasaan dan menjalin keterhubungan, salah satunya melalui media sosial (Valkenburg & Peter, 2007). Media sosial memberikan ruang yang lebih nyaman dan efektif bagi individu yang kesepian untuk membangun koneksi secara *online*, terutama ketika unggahan mereka mendapatkan respons atau dukungan dari orang lain (Jin, 2013; Zahrabella & Herdajani, 2023). Hal ini disebabkan karena adanya faktor seperti anonimitas, fleksibilitas, dan jarak fisik dalam komunikasi *online* yang menciptakan rasa bebas yang membuat individu merasa lebih nyaman untuk mengekspresikan diri, bahkan mengungkapkan informasi pribadi yang sulit diungkapkan dalam komunikasi tatap muka (Joinson & Schofield, 2007; Kim &

Dindia, 2011), sehingga *online self-disclosure* menjadi salah satu strategi yang digunakan sebagai upaya individu dalam mengatasi kesepian.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan positif antara kesepian dan *online self-disclosure*. Penelitian oleh Akbar dan Abdullah (2021) pada 97 mahasiswa di Universitas Teknologi Sumbawa menemukan bahwa 60% mahasiswa yang kesepian cenderung aktif melakukan *online self-disclosure* di Instagram ($r = 0,689$, $p < 0,001$) yang menunjukkan hubungan kuat pada kedua variabel tersebut. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ulfah dan Aviani (2023) pada 297 remaja pengguna Instagram di Bukittinggi menunjukkan bahwa 65% remaja yang kesepian cenderung melakukan *online self-disclosure* ($r = 0,523$, $p < 0,001$). Hasil kedua penelitian ini mengindikasikan bahwa individu melakukan *online self-disclosure* di media sosial sebagai upaya untuk mengatasi kesepian.

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah menemukan adanya hubungan antara kesepian dan *online self-disclosure*, kajian yang ada masih terbatas pada pengukuran korelasi tanpa meneliti efek kontributif kesepian terhadap *online self-disclosure*. Oleh sebab itu, penting untuk menguji hubungan antara kesepian dan *online self-disclosure* dengan mempertimbangkan efek kontributif yang dihasilkan kesepian dalam memprediksi terjadinya perilaku *online self-disclosure*, khususnya di kalangan mahasiswa Ilmu Komunikasi yang memiliki keterlibatan erat dengan media sosial, sehingga memperluas pemahaman mengenai mekanisme kesepian terhadap *online self-disclosure*.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kesepian dengan *Online Self-Disclosure* pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro.”

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan *online self-disclosure* pada mahasiswa pengguna Instagram di program studi Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *online self-disclosure* pada mahasiswa pengguna Instagram di program studi Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pada literatur di bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis, khususnya dalam konteks hubungan antara kesepian dan *online self-disclosure*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro memahami bahwa *online self-disclosure* dilakukan sebagai upaya untuk menyalurkan perasaan dan membangun koneksi sosial, terutama saat mengalami kesepian. Dengan memahami hal ini, mahasiswa diharapkan dapat menggunakan media sosial secara bijak.

b. Bagi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

Hasil penelitian ini dapat menjadi saran bagi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dalam mengembangkan kegiatan yang memperkuat relasi sosial, serta menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan edukasi mengenai penggunaan media sosial secara bijak.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk panduan dan rujukan peneliti lain yang akan meneliti variabel sejenis, yakni kesepian dan *online self-disclosure* di media sosial.