

**HUBUNGAN ANTARA SELF-DISCLOSURE DI INSTAGRAM
DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA DI
KOTA MEDAN**

Beatris Simanjuntak¹, Asina Christina Rosito²

[¹beatris.simanjuntak@student.uhn.ac.id](mailto:beatris.simanjuntak@student.uhn.ac.id), [²asina.christina@uhn.ac.id](mailto:asina.christina@uhn.ac.id)

Universitas HKBP Nommensen

Abstrak

Perkembangan media sosial, khususnya Instagram, telah menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa dan memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan serta membagikan informasi mengenai dirinya kepada orang lain. Salah satu bentuk perilaku yang muncul dalam penggunaan Instagram adalah self-disclosure, yaitu keterbukaan individu dalam mengungkapkan informasi, pikiran, perasaan, maupun pengalaman pribadi kepada orang lain. Tingkat keterbukaan diri melalui media sosial diduga memiliki keterkaitan dengan subjective well-being, yaitu penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya yang meliputi kepuasan hidup serta pengalaman emosi positif dan negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-disclosure di Instagram dengan subjective well-being pada mahasiswa di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang berdomisili atau sedang menempuh pendidikan di Kota Medan dan aktif menggunakan Instagram. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala self-disclosure dan skala subjective well-being. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai keterkaitan perilaku keterbukaan diri di media sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa serta menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Self-Disclosure, Instagram, Subjective Well-Being, Mahasiswa, Kota Medan.

PENDAHULUAN

Kemajuan sistem dan platform digital telah mengubah pola komunikasi manusia, terutama dalam cara individu mengekspresikan diri dan berinteraksi secara daring. Media sosial kini menjadi ruang utama bagi mahasiswa untuk membangun relasi, memperoleh informasi, dan mengekspresikan identitas diri. Laporan We Are Social (2025) menunjukkan bahwa 95,3% pengguna internet di Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial dengan rata-rata penggunaan 3 jam 17 menit per hari. Platform seperti Instagram, TikTok, dan X (Twitter) menjadi tempat mahasiswa mengunggah aktivitas, opini, maupun pengalaman personal. Perkembangan pesat teknologi digital telah membawa media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan sosial masyarakat modern. Hingga awal tahun 2025, tercatat terdapat ±167 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia, atau sekitar 60% dari total populasi, di mana Generasi Z (lahir 1997–2012) merupakan kelompok pengguna dominan yang aktif melakukan interaksi dan ekspresi diri secara daring.

Di era modern yang didominasi oleh teknologi, perkembangan internet berlangsung sangat cepat. Berdasarkan hasil survei yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2025, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai sekitar 229,43 juta jiwa. Jika dilihat menurut kelompok usia, proporsi pengguna terendah ditemukan pada kelompok usia 45-60 tahun sebesar 18,41%, diikuti oleh kelompok usia 29-44 tahun

sebesar 22,71%.

Pada kelompok usia 13-28 tahun, persentasenya mencapai 23,49%, sedangkan pada usia di bawah 13 tahun angka tersebut adalah 23,47%. Kelompok usia 13-28 tahun menempati persentase tertinggi di antara kelompok lainnya dengan 23,49% (APJII, 2025).

Perkembangan teknologi digital telah mentransformasi secara fundamental cara individu berinteraksi dan membangun hubungan sosial. Media sosial, khususnya Instagram, tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang representasi diri yang memungkinkan individu untuk mengonstruksi identitas sosialnya secara selektif. Platform ini menyediakan fitur visual dan interaktif yang mendorong pengguna untuk menampilkan aspek kehidupan yang dianggap bernilai atau menarik bagi audiens. Dalam konteks ini, Instagram menjadi medium yang strategis bagi mahasiswa untuk melakukan ekspresi diri sekaligus memperoleh pengakuan sosial (Hu et al., 2014).

Secara empiris, penggunaan Instagram di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan. Laporan Digital 2026: Indonesia menunjukkan bahwa jumlah pengguna Instagram telah melampaui 100 juta pengguna, dengan dominasi pengguna berasal dari kelompok usia muda, termasuk mahasiswa (DataReportal, 2026). Intensitas penggunaan yang tinggi ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas harian, sehingga memiliki potensi besar dalam memengaruhi pengalaman sosial dan psikologis individu (NapoleonCat, 2025). Dengan demikian, Instagram tidak hanya berperan sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai ruang bagi individu untuk menampilkan diri, berinteraksi dengan orang lain, serta mengungkapkan berbagai informasi mengenai dirinya.

Salah satu bentuk interaksi dan ekspresi diri tersebut adalah self-disclosure, yaitu perilaku individu dalam membagikan informasi pribadi kepada orang lain melalui media sosial, baik berupa tulisan, foto, video, maupun pengalaman hidup. Media sosial seperti Instagram, TikTok, X (Twitter), dan Facebook telah menjadi media bagi generasi muda, terutama Generasi Z, dalam mengekspresikan pikiran, perasaan, dan aspek kehidupan pribadi. Fenomena keterbukaan diri ini, yang dikenal sebagai self-disclosure, semakin marak terjadi di berbagai platform tersebut. Media sosial memberikan ruang publik yang instan dan luas bagi individu untuk mengekspresikan emosi, pengalaman pribadi, maupun opini kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa sebagai bagian dari Generasi Z merupakan kelompok yang aktif di media sosial. Mereka sering menggunakan Instagram, TikTok, dan X untuk membagikan perasaan, pengalaman hidup, serta kondisi emosional mereka (Anderson & Jiang, 2018). Self-disclosure di media sosial dapat berupa unggahan status, cerita personal, caption reflektif, komentar, atau curahan hati di platform daring. Dalam perspektif psikologi, self-disclosure memiliki dua potensi dampak. Di satu sisi, membuka diri dapat menurunkan stres, meningkatkan kedekatan sosial, dan memberikan rasa lega secara emosional (Derlega et al., 1993). Di sisi lain, jika dilakukan secara berlebihan atau di ruang digital yang tidak aman, mahasiswa dapat mengalami kecemasan, penyesalan, cyberbullying, dan penurunan harga diri (Bazarova & Choi, 2014).

Dalam penelitian ini, konsep self-disclosure mengacu pada perspektif Wheeless dan Grotz yang memandang keterbukaan diri sebagai proses pengungkapan informasi mengenai diri kepada orang lain. Wheeless dan Grotz mengembangkan pengukuran self-disclosure berdasarkan beberapa aspek, yaitu amount, intent, honesty, depth, dan valence. Amount berkaitan dengan jumlah informasi mengenai diri yang diungkapkan, intent berkaitan dengan kesengajaan atau tujuan individu dalam melakukan pengungkapan, honesty berkaitan dengan tingkat kejujuran informasi yang disampaikan, depth berkaitan dengan kedalaman informasi pribadi yang diungkapkan, sedangkan valence berkaitan dengan sifat positif atau negatif dari informasi yang dibagikan. Aspek-aspek tersebut relevan digunakan untuk memahami self-disclosure mahasiswa di Instagram karena mahasiswa dapat memiliki perbedaan dalam jumlah, tujuan, kejujuran, kedalaman, serta sifat informasi yang mereka ungkapkan melalui platform

tersebut.

Jourard (1971) mendefinisikan self-disclosure sebagai proses di mana individu mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain. Lebih lanjut, dalam teori social penetration, Altman dan Taylor (1973) menjelaskan bahwa keterbukaan diri merupakan mekanisme utama dalam membangun kedekatan interpersonal melalui peningkatan kedalaman dan keluasan informasi yang dibagikan. Namun, dalam konteks media sosial, karakteristik self-disclosure mengalami pergeseran dari yang bersifat privat menjadi publik dan dari yang bersifat selektif menjadi lebih spontan (Bazarova & Choi, 2014). Perspektif tersebut memperlihatkan bahwa keterbukaan diri pada media sosial memiliki karakteristik yang berbeda dari keterbukaan diri dalam interaksi interpersonal secara langsung. Oleh karena itu, dalam penelitian ini pengukuran self-disclosure menggunakan aspek yang dikembangkan oleh Wheelless dan Grotz agar karakteristik perilaku keterbukaan diri mahasiswa di Instagram dapat dikaji secara lebih spesifik.

Fenomena empiris menunjukkan bahwa mahasiswa saat ini aktif menggunakan Instagram sebagai sarana self-disclosure. Penelitian oleh Yahya et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa sering memanfaatkan fitur Instagram Story untuk mengekspresikan kondisi emosional mereka, seperti stres akademik dan kelelahan mental. Dalam penelitian tersebut dinyatakan bahwa “Instagram Story menjadi media yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan secara spontan tanpa harus melalui pertimbangan yang panjang” (Yahya et al., 2024). Fenomena ini menunjukkan bahwa Instagram telah berfungsi sebagai ruang ekspresi emosional yang instan.

Namun, praktik self-disclosure yang dilakukan secara berlebihan dan tanpa pertimbangan yang memadai dapat menimbulkan berbagai konsekuensi bagi individu. Bazarova dan Choi (2014) menjelaskan bahwa pengungkapan diri secara daring dapat meningkatkan kerentanan individu karena informasi yang dibagikan melalui media sosial memiliki sifat yang dapat bertahan dalam jangka waktu tertentu serta dapat dilihat oleh orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri di media sosial tidak hanya memberikan peluang bagi individu untuk mengekspresikan dirinya, tetapi juga dapat menimbulkan risiko ketika informasi pribadi yang dibagikan berada di luar kendali individu. Dalam konteks mahasiswa, kondisi tersebut berpotensi berkaitan dengan munculnya perasaan tidak nyaman, kekhawatiran, maupun penyesalan setelah melakukan pengungkapan diri.

Namun, praktik self-disclosure yang dilakukan secara berlebihan dan tanpa pertimbangan yang memadai dapat menimbulkan berbagai konsekuensi bagi individu. Bazarova dan Choi (2014) menjelaskan bahwa pengungkapan diri secara daring dapat meningkatkan kerentanan individu karena informasi yang dibagikan melalui media sosial memiliki sifat yang dapat bertahan dalam jangka waktu tertentu serta dapat dilihat oleh orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri di media sosial tidak hanya memberikan peluang bagi individu untuk mengekspresikan dirinya, tetapi juga dapat menimbulkan risiko ketika informasi pribadi yang dibagikan berada di luar kendali individu. Dalam konteks mahasiswa, kondisi tersebut berpotensi berkaitan dengan munculnya perasaan tidak nyaman, kekhawatiran, maupun penyesalan setelah melakukan pengungkapan diri.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi dan menjalani peran sebagai akademisi. Dalam proses tersebut, mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik, tetapi juga berbagai aktivitas nonakademik yang menuntut keterlibatan waktu, energi, dan kesiapan mental (Damri et al., 2017). Selama menjalani masa perkuliahan, mahasiswa sering kali berhadapan dengan beragam permasalahan, seperti tugas perkuliahan yang menumpuk, penurunan motivasi belajar, perubahan sistem pembelajaran, mekanisme penilaian yang dinilai kurang tepat, hingga permasalahan dalam hubungan sosial (Jannah et al., 2021). Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang

tidak ringan bagi mahasiswa.

Selain itu, mahasiswa juga termasuk dalam kelompok individu yang berada pada tahap perkembangan transisi dari remaja menuju dewasa awal. Pada fase ini, individu sedang berada dalam proses pencarian jati diri, pembentukan kemandirian, serta penyesuaian terhadap berbagai peran sosial baru. Kondisi perkembangan ini menjadikan mahasiswa lebih rentan mengalami stres (Hasanah et al., 2020; Browning et al., 2021). Berbagai tuntutan tersebut dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa mengevaluasi kehidupan dan pengalaman yang mereka jalani, termasuk tingkat subjective well-being.

Subjective well-being merupakan penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya yang mencakup evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup serta pengalaman afektif berupa afek positif dan afek negatif. Dengan demikian, subjective well-being tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis negatif, tetapi juga mencakup bagaimana individu menilai kehidupannya secara keseluruhan dan seberapa sering individu mengalami pengalaman emosional yang positif maupun negatif.

Fenomena empiris menunjukkan bahwa subjective well-being mahasiswa di Indonesia saat ini menghadapi berbagai tantangan yang berpotensi menurunkan kualitas kesejahteraan mereka. Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal berada pada fase perkembangan yang penuh tuntutan, baik dalam bidang akademik, sosial, maupun persiapan karier. Berbagai tekanan tersebut dapat memengaruhi evaluasi individu terhadap kehidupannya, yang tercermin dalam tingkat subjective well-being.

Hasil penelitian *The Health and Wellbeing of Undergraduate Students in Indonesia* yang dilakukan pada tiga perguruan tinggi negeri di Indonesia terhadap 4.365 mahasiswa menemukan bahwa 74,7% mahasiswa mengalami gejala depresi ringan hingga berat dan 56,6% mengalami gejala kecemasan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki prestasi akademik yang baik, masalah kesehatan mental tetap menjadi isu yang serius di kalangan mahasiswa Indonesia. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mahasiswa masih menghadapi berbagai tantangan yang perlu mendapatkan perhatian khusus.

Temuan serupa diperoleh dari Survei Kesehatan Mental Mahasiswa FISIP Universitas Indonesia tahun 2024–2025. Hasil survei menunjukkan bahwa 36,5% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 15,2% mengalami depresi berat, dan 15,9% mengalami stres tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi telah menjadi fenomena yang nyata dan dapat berkaitan dengan kondisi kesejahteraan mahasiswa.

Selain tekanan akademik, penggunaan media sosial yang semakin intensif juga menjadi faktor yang perlu diperhatikan. Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna media sosial terbesar di dunia. Data yang dilaporkan dalam penelitian Yuhana dan Mariyati (2023) menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia telah mencapai 191,4 juta orang. Tingginya penetrasi media sosial menyebabkan mahasiswa menghabiskan banyak waktu untuk berinteraksi di dunia digital. Meskipun media sosial dapat menjadi sarana komunikasi dan dukungan sosial, penggunaan yang berlebihan juga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, seperti kecemasan, kesepian, gangguan tidur, serta perbandingan sosial yang berlebihan.

Penelitian mengenai penggunaan media sosial di Indonesia juga menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Agustina dan Wardhani (2025) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi pada remaja Indonesia. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu konteks yang relevan dalam memahami kondisi psikologis generasi muda.

Namun demikian, penelitian mengenai penggunaan media sosial secara umum belum

secara langsung menjelaskan bagaimana perilaku self-disclosure di Instagram berkaitan dengan subjective well-being mahasiswa. Hal ini penting karena penggunaan Instagram tidak hanya berkaitan dengan durasi atau intensitas penggunaan, tetapi juga dengan bagaimana mahasiswa menggunakan platform tersebut untuk mengungkapkan informasi mengenai dirinya. Dengan demikian, perilaku self-disclosure menjadi aspek yang lebih spesifik untuk dikaji dalam hubungannya dengan subjective well-being.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa self-disclosure memiliki hubungan dengan kesejahteraan individu. Zulva dan Pratisti (2022) menemukan bahwa self-disclosure yang dilakukan secara adaptif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial. Namun, mereka juga menegaskan bahwa “self-disclosure must be regulated, as excessive disclosure may lead to negative psychological outcomes”. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas dan karakteristik self-disclosure menjadi faktor penting dalam menentukan pengalaman psikologis individu.

Penelitian lain mengenai self-disclosure pada pengguna Instagram juga menunjukkan bahwa Instagram dapat menjadi media untuk mengungkapkan informasi pribadi dan mengekspresikan kondisi emosional. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa keterbukaan diri melalui Instagram dapat menjadi pengalaman yang memberikan manfaat maupun risiko bagi individu. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara self-disclosure di Instagram dengan subjective well-being pada mahasiswa, khususnya mahasiswa di Kota Medan, masih relevan untuk dikaji lebih lanjut.

Untuk memperkuat fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa mengenai self-disclosure di media sosial dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“Kalau aku sering sih kak pakai Instagram, terutama story, buat nunjukin apa yang lagi aku rasain. Misalnya lagi capek banget sama tugas atau lagi banyak pikiran, aku suka upload kata-kata atau lagu yang sesuai mood. Setelah itu biasanya aku ngerasa agak lega sih, kayak beban di kepala berkurang. Walaupun nggak langsung hilang, tapi setidaknya bikin perasaan aku lebih ringan dibanding dipendam sendiri.”

(K.S., 5 Maret 2026)

“Iya kak, untukku pribadi sih ngaruh banget. Kalau ada teman yang nge-reply atau kasih semangat, aku jadi ngerasa lebih dihargai dan nggak sendirian. Itu biasanya bikin mood aku jadi lebih baik juga. Tapi kalau nggak ada respon atau malah ada yang komen negatif, aku bisa jadi kepikiran terus. Kadang jadi overthinking, ngerasa kurang diperhatiin, bahkan bisa bikin mood aku turun seharian.”

(R.H., 5 Maret 2026)

“Menurut aku dua-duanya ada sih. Di satu sisi, kalau aku bisa cerita dan ada yang respon positif, aku ngerasa lebih tenang dan lebih happy. Tapi di sisi lain, kalau aku terlalu sering buka Instagram, apalagi lihat kehidupan orang lain yang kelihatannya lebih sukses atau bahagia, aku jadi suka bandingin diri sendiri. Dari situ kadang muncul rasa kurang puas sama hidup aku. Jadi sebenarnya Instagram bisa bikin aku ngerasa lebih baik, tapi juga bisa bikin aku ngerasa down, tergantung situasinya.”

(A.S., 5 Maret 2026)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan Instagram untuk self-disclosure memiliki pengalaman yang berbeda bagi mahasiswa. Di satu sisi, ketika mahasiswa membagikan perasaan atau apa yang sedang dialami, mereka cenderung merasa lebih lega dan sedikit lebih tenang karena beban pikiran dapat tersalurkan. Hal ini menunjukkan bahwa Instagram dapat menjadi tempat untuk mengekspresikan diri dan membantu memperbaiki suasana hati. Namun, di sisi lain, perasaan tersebut sangat dipengaruhi oleh respons dari orang lain. Jika mendapatkan balasan atau dukungan, mahasiswa akan merasa lebih

dihargai, tidak sendirian, dan menjadi lebih bahagia. Sebaliknya, jika tidak ada respons atau justru mendapat tanggapan negatif, mereka dapat merasa cemas, overthinking, dan suasana hati menjadi buruk. Selain itu, penggunaan Instagram juga membuat mahasiswa sering membandingkan diri dengan orang lain. Ketika melihat kehidupan orang lain yang terlihat lebih baik, muncul perasaan kurang puas terhadap diri sendiri. Dengan demikian, self-disclosure di Instagram dapat memberikan pengalaman positif maupun negatif yang berkaitan dengan kondisi emosional dan evaluasi mahasiswa terhadap kehidupannya.

Peneliti juga melakukan survei awal kepada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial, khususnya platform Instagram. Survei ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana self-disclosure di Instagram pada mahasiswa. Survei yang dilakukan memperoleh hasil sebagai berikut.

▶ No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1	perasaan pribadi (seperti stres, sedih, atau masalah pribadi) melalui Instagram (<i>story</i> , <i>caption</i> , atau postingan)?	76,9%	23,1%
	Apakah Anda merasa lebih lega atau lebih		
2	baik setelah membagikan perasaan pribadi Anda di Instagram?	69,2%	30,8%
No.	Pernyataan	Ya	Tidak
	Apakah Anda pernah merasa cemas,		
3	menyesal, atau <i>overthinking</i> setelah membagikan hal pribadi di Instagram?	53,8%	46,2%
	Apakah penggunaan Instagram, khususnya saat Anda membagikan		
4	kehidupan pribadi, pernah memengaruhi rasa puas atau bahagia Anda terhadap kehidupan sebagai mahasiswa?	61,5%	38,5%

Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kecenderungan untuk melakukan self-disclosure di Instagram. Hal ini terlihat dari persentase sebesar 76,9% responden yang menyatakan pernah membagikan perasaan pribadi melalui Instagram, baik melalui fitur *story*, unggahan, maupun bentuk ekspresi lainnya, sementara 23,1% responden menyatakan tidak pernah melakukannya. Temuan ini menunjukkan bahwa Instagram tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi atau hiburan, tetapi juga sebagai media ekspresi diri yang cukup signifikan dalam kehidupan mahasiswa.

Lebih lanjut, dari aspek pengalaman emosional, sebanyak 69,2% responden menyatakan bahwa mereka merasa lebih lega atau lebih baik setelah membagikan perasaan pribadi di Instagram. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas self-disclosure dapat memberikan pengalaman emosional positif, seperti perasaan lebih tenang dan ringan secara psikologis.

Namun demikian, hasil survei juga menunjukkan adanya sisi lain yang penting untuk diperhatikan. Sebanyak 53,8% responden menyatakan pernah merasa cemas, menyesal, atau *overthinking* setelah membagikan hal pribadi di Instagram, sedangkan 46,2% responden

menyatakan tidak. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun self-disclosure dapat memberikan manfaat berupa kelegaan emosional, aktivitas tersebut juga dapat menimbulkan pengalaman negatif, seperti kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, penyesalan setelah mengunggah konten, serta kecenderungan berpikir berlebihan mengenai respons sosial yang diterima.

Selanjutnya, terkait dengan aspek subjective well-being, sebanyak 61,5% responden menyatakan bahwa penggunaan Instagram, khususnya ketika membagikan kehidupan pribadi, pernah memengaruhi rasa puas atau bahagia mereka sebagai mahasiswa, sedangkan 38,5% lainnya menyatakan tidak. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden merasakan adanya keterkaitan antara penggunaan Instagram dengan pengalaman kepuasan atau kebahagiaan dalam kehidupan sebagai mahasiswa.

Secara keseluruhan, temuan survei awal menunjukkan bahwa self-disclosure di Instagram memiliki pengalaman yang kompleks pada mahasiswa. Di satu sisi, aktivitas tersebut dapat memberikan kelegaan dan perasaan lebih baik setelah mahasiswa mengungkapkan perasaan pribadi. Di sisi lain, aktivitas tersebut juga dapat disertai kecemasan, penyesalan, dan overthinking. Selain itu, sebagian besar responden menyatakan bahwa penggunaan Instagram ketika membagikan kehidupan pribadi pernah memengaruhi rasa puas atau bahagia mereka sebagai mahasiswa. Temuan tersebut memperkuat bahwa self-disclosure di Instagram merupakan fenomena yang relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan subjective well-being.

Berdasarkan berbagai data, teori, penelitian terdahulu, hasil wawancara, dan survei awal tersebut, dapat dilihat bahwa self-disclosure di Instagram merupakan perilaku yang relevan dalam kehidupan mahasiswa. Keterbukaan diri melalui Instagram dapat menjadi sarana bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan, pengalaman, dan informasi pribadi, tetapi pada saat yang sama dapat menimbulkan pengalaman emosional yang berbeda tergantung pada karakteristik pengungkapan dan respons sosial yang diterima. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya memahami self-disclosure bukan hanya dari keberadaan perilakunya, tetapi juga dari jumlah informasi, intensi, kejujuran, kedalaman, dan valensi informasi yang diungkapkan sebagaimana dikemukakan oleh Wheelless dan Grotz.

Di sisi lain, subjective well-being merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa karena berkaitan dengan bagaimana mahasiswa menilai kepuasan hidup serta mengalami emosi positif dan negatif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Adanya pengalaman mahasiswa yang merasa lebih lega setelah melakukan self-disclosure, tetapi juga mengalami kecemasan, overthinking, dan perubahan rasa puas atau bahagia, menunjukkan adanya fenomena yang perlu dikaji secara empiris.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengetahui hubungan antara self-disclosure di Instagram dengan subjective well-being pada mahasiswa di Kota Medan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami keterbukaan diri pada media sosial dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai perilaku self-disclosure yang dilakukan melalui Instagram serta kaitannya dengan subjective well-being, sehingga mahasiswa dapat menggunakan media sosial secara lebih sehat dan adaptif. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Self-disclosure di Instagram dengan Subjective well-being pada Mahasiswa di Kota Medan.”

METODE

Metode penelitian pada dasarnya merupakan prosedur ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data sesuai dengan tujuan dan manfaat tertentu. Menurut Sugiyono (2022), dalam konsep metode penelitian terdapat empat unsur utama, yaitu cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan. Cara ilmiah menunjukkan bahwa proses penelitian harus didasarkan pada

prinsip-prinsip keilmuan yang bersifat rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti bahwa penelitian dilaksanakan melalui langkah-langkah yang logis serta dapat dipahami dan diterima oleh akal sehat. Empiris menunjukkan bahwa langkah-langkah penelitian didasarkan pada fakta yang dapat diamati melalui pancaindra, sehingga prosesnya dapat diketahui dan ditelusuri oleh pihak lain. Adapun sistematis mengandung makna bahwa penelitian dilaksanakan melalui tahapan yang tersusun secara terstruktur, logis, dan terencana (Sugiyono, 2022).

Data yang dihasilkan dari proses penelitian merupakan data empiris yang dapat diamati serta memenuhi kriteria tertentu, terutama validitas. Validitas merujuk pada tingkat kesesuaian antara data yang diperoleh peneliti dengan kondisi nyata yang terjadi pada objek penelitian. Semakin tinggi tingkat validitas suatu data, maka semakin tepat data tersebut dalam merepresentasikan keadaan sebenarnya dari objek yang diteliti (Sugiyono, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Self-disclosure di Instagram dengan Subjective well-being pada mahasiswa di Kota Medan. Berdasarkan hasil analisis data terhadap 348 responden, diperoleh koefisien korelasi Pearson sebesar 0,685 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara Self-disclosure di Instagram dengan Subjective well-being pada mahasiswa di Kota Medan. Dengan demikian, semakin tinggi Self-disclosure yang dilakukan mahasiswa di Instagram, maka cenderung semakin tinggi pula Subjective well-being yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah Self-disclosure, maka cenderung semakin rendah pula Subjective well-being.

Besarnya koefisien korelasi sebesar 0,685 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada arah yang positif dengan kekuatan hubungan yang kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa Self-disclosure di Instagram tidak hanya berkaitan dengan aktivitas mahasiswa dalam membagikan informasi mengenai dirinya, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana mahasiswa mengevaluasi kehidupannya secara keseluruhan. Hubungan positif tersebut dapat dipahami karena keterbukaan diri memberikan kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan pengalaman, pikiran, perasaan, maupun keadaan personal kepada orang lain. Dalam konteks penggunaan Instagram, keterbukaan tersebut dapat menjadi salah satu bentuk ekspresi diri yang memungkinkan mahasiswa memperoleh respons sosial, dukungan, maupun perasaan diterima oleh lingkungan sosialnya.

Secara konseptual, Self-disclosure merupakan proses ketika individu mengungkapkan informasi mengenai dirinya kepada orang lain. Keterbukaan diri tidak hanya berkaitan dengan jumlah informasi yang disampaikan, tetapi juga mencakup valensi informasi, ketepatan dan kejujuran, maksud dan tujuan pengungkapan, serta kedalaman informasi yang dibagikan. Dalam konteks media sosial, proses tersebut mengalami perubahan karena informasi pribadi yang sebelumnya lebih banyak disampaikan dalam hubungan interpersonal secara langsung dapat disampaikan melalui ruang digital dan berpotensi diterima oleh audiens yang lebih luas. Oleh karena itu, Instagram dapat menjadi salah satu ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan dirinya, berbagi pengalaman, menyampaikan perasaan, serta mempertahankan hubungan sosial.

Hubungan positif antara Self-disclosure dan Subjective well-being dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui fungsi sosial dan emosional dari keterbukaan diri. Ketika mahasiswa mengungkapkan pengalaman atau perasaannya melalui Instagram, tindakan tersebut dapat memberikan kesempatan untuk memperoleh perhatian, tanggapan, dukungan, maupun penguatan sosial dari orang lain. Respons sosial yang dipersepsikan positif dapat membuat individu merasa dipahami, dihargai, dan memiliki keterhubungan dengan orang lain. Perasaan

tersebut selanjutnya dapat mendukung evaluasi yang lebih positif terhadap kehidupan serta meningkatkan pengalaman emosi positif. Dengan demikian, Self-disclosure dapat menjadi salah satu mekanisme yang berkaitan dengan terbentuknya Subjective well-being, khususnya ketika keterbukaan diri dilakukan secara tepat dan individu memperoleh respons sosial yang sesuai dengan kebutuhannya.

Temuan penelitian ini juga dapat dipahami melalui konsep Subjective well-being yang mencakup evaluasi kognitif terhadap kehidupan serta pengalaman afektif individu. Dalam penelitian ini, Subjective well-being tercermin melalui tiga aspek, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Kepuasan hidup berkaitan dengan penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya secara keseluruhan, sedangkan afek positif dan afek negatif berkaitan dengan pengalaman emosional yang dirasakan individu. Dengan demikian, ketika mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri dan memperoleh pengalaman sosial yang positif melalui keterbukaan diri, kondisi tersebut dapat berkaitan dengan penilaian kehidupan yang lebih positif dan pengalaman emosi yang lebih menyenangkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara deskriptif skor empirik Self-disclosure memiliki mean sebesar 54,60 lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 47,5. Sementara itu, Subjective well-being memiliki mean empirik sebesar 66,02 lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 55. Hal tersebut menunjukkan bahwa secara umum skor yang diperoleh responden pada kedua variabel berada di atas nilai rata-rata teoritisnya. Temuan ini memberikan gambaran bahwa responden dalam penelitian memiliki kecenderungan untuk melakukan keterbukaan diri melalui Instagram sekaligus memiliki evaluasi kesejahteraan subjektif yang relatif baik.

Keterhubungan kedua variabel juga dapat dilihat dari karakteristik penggunaan Instagram pada responden. Sebagian besar responden telah menggunakan Instagram selama lebih dari enam tahun, yaitu sebanyak 202 orang (58,0%). Dari sisi durasi penggunaan, kelompok terbesar menggunakan Instagram selama 3–4 jam per hari sebanyak 123 orang (35,3%), sedangkan berdasarkan keaktifan mengunggah konten, kelompok terbesar mengunggah konten sebanyak 2–3 kali dalam seminggu, yaitu 111 orang (31,9%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Instagram bukan sekadar media yang digunakan secara sesekali, tetapi telah menjadi bagian dari aktivitas sosial responden. Intensitas keterlibatan tersebut memberikan peluang bagi mahasiswa untuk menggunakan Instagram sebagai ruang komunikasi, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Meskipun demikian, hubungan positif yang ditemukan dalam penelitian ini tidak berarti bahwa setiap bentuk keterbukaan diri di Instagram secara otomatis meningkatkan Subjective well-being. Keterbukaan diri pada media sosial memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan keterbukaan diri dalam interaksi interpersonal secara langsung karena informasi yang dibagikan dapat dilihat oleh lebih banyak orang dan memiliki tingkat keterjangkauan serta keberlangsungan yang lebih tinggi. Oleh sebab itu, dampak keterbukaan diri dapat bergantung pada bagaimana individu melakukan pengungkapan, informasi yang disampaikan, tujuan pengungkapan, serta respons sosial yang diterimanya. Dengan kata lain, hubungan positif dalam penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan keterkaitan antara tingkat Self-disclosure dan Subjective well-being, bukan hubungan sebab-akibat yang berlaku secara mutlak pada setiap individu.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa aspek-aspek Self-disclosure memberikan gambaran mengenai bentuk keterbukaan diri yang dilakukan responden. Dari lima aspek yang digunakan, yaitu kuantitas, valensi, ketepatan dan kejujuran, maksud dan tujuan, serta kedalaman, mayoritas responden berada pada

kategori tinggi pada aspek kuantitas, ketepatan dan kejujuran, maksud dan tujuan, serta kedalaman. Sementara itu, aspek valensi menunjukkan kecenderungan kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri responden tidak semata-mata ditunjukkan melalui banyaknya informasi yang dibagikan, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan responden dalam menentukan informasi yang diungkapkan, tujuan pengungkapan, serta tingkat kedalaman informasi personal yang dibagikan.

Pada variabel Subjective well-being, ketiga aspek juga menunjukkan gambaran yang relatif positif. Pada aspek kepuasan hidup, sebanyak 235 responden (67,5%) berada pada kategori tinggi. Pada aspek afek positif, sebanyak 240 responden (69,0%) berada pada kategori tinggi. Sementara itu, pada aspek afek negatif, kategori tinggi merupakan kelompok terbesar dengan 173 responden (49,7%), meskipun kategori sedang juga memiliki proporsi yang cukup besar, yaitu 153 responden (44,0%). Hal tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki penilaian yang positif terhadap kehidupannya dan relatif banyak mengalami afek positif, walaupun pengalaman afek negatif masih ditemukan pada sebagian responden.

Jika dikaitkan dengan hasil korelasi, gambaran tersebut memperlihatkan bahwa keterbukaan diri dan kesejahteraan subjektif berjalan dalam arah yang sama pada responden penelitian. Mahasiswa yang lebih terbuka dalam mengungkapkan dirinya di Instagram cenderung memiliki Subjective well-being yang lebih tinggi. Keterbukaan diri memungkinkan mahasiswa untuk mengekspresikan pengalaman personal dan emosional, sementara Subjective Well-being menggambarkan bagaimana mahasiswa menilai kehidupannya dan merasakan pengalaman emosional tersebut. Oleh karena itu, hubungan antara kedua variabel dapat dipahami sebagai keterkaitan antara proses ekspresi dan komunikasi diri dengan evaluasi individu terhadap kehidupannya.

Hasil penelitian ini juga memperkuat pentingnya melihat penggunaan media sosial tidak hanya dari aspek frekuensi atau durasi penggunaan, tetapi dari bagaimana media tersebut digunakan oleh individu. Dua individu dapat memiliki durasi penggunaan Instagram yang sama, tetapi memperoleh pengalaman psikologis yang berbeda karena memiliki tujuan penggunaan dan pola interaksi yang berbeda. Dalam penelitian ini, Self-disclosure menjadi aspek yang lebih spesifik karena berkaitan dengan bagaimana mahasiswa menggunakan Instagram untuk mengungkapkan informasi mengenai dirinya. Dengan demikian, hubungan yang ditemukan menunjukkan bahwa makna penggunaan Instagram bagi kesejahteraan subjektif mahasiswa tidak hanya terletak pada lamanya penggunaan, tetapi juga pada aktivitas keterbukaan diri yang dilakukan di dalamnya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa Self-disclosure di Instagram memiliki keterkaitan yang positif dan signifikan dengan Subjective well-being pada mahasiswa di Kota Medan. Koefisien korelasi sebesar 0,685 menunjukkan bahwa peningkatan Self-disclosure cenderung diikuti oleh peningkatan Subjective well-being. Temuan tersebut sekaligus menunjukkan bahwa Instagram dapat menjadi salah satu ruang sosial yang digunakan mahasiswa untuk mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Namun, hubungan tersebut tetap perlu dipahami secara kontekstual karena Subjective Well-being merupakan kondisi multidimensional yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar Self-disclosure, seperti hubungan sosial, kondisi akademik, lingkungan, pengalaman pribadi, dan karakteristik individual.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri di Instagram memiliki hubungan yang bermakna dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Hasil tersebut mendukung pandangan bahwa proses mengungkapkan diri dan memperoleh pengalaman sosial melalui komunikasi digital dapat berkaitan dengan cara mahasiswa mengevaluasi kehidupannya serta mengalami emosi positif maupun negatif. Oleh karena itu, penggunaan Instagram sebagai media keterbukaan diri perlu dipandang tidak hanya berdasarkan seberapa

sering mahasiswa menggunakannya, tetapi juga berdasarkan bagaimana mahasiswa mengelola informasi pribadi yang dibagikan dan bagaimana interaksi sosial yang terbentuk melalui keterbukaan tersebut berhubungan dengan kesejahteraan subjektifnya.

Variabel Self-disclosure dalam penelitian ini menggambarkan keterbukaan individu dalam menyampaikan informasi mengenai dirinya melalui Instagram. Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui bahwa sebanyak 199 responden (57,2%) berada pada kategori sedang, sebanyak 142 responden (40,8%) berada pada kategori tinggi, dan sebanyak 7 responden (2,0%) berada pada kategori rendah. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa di Kota Medan yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki tingkat Self-disclosure pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini telah melakukan pengungkapan informasi mengenai dirinya melalui Instagram, tetapi tingkat keterbukaan tersebut belum secara keseluruhan berada pada kategori tinggi.

Tingkat Self-disclosure yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung melakukan pengungkapan diri secara cukup, tetapi tetap mempertimbangkan informasi yang akan dibagikan melalui Instagram. Kondisi tersebut dapat dilihat dari karakteristik aspek Self-disclosure yang digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil kategorisasi aspek, mayoritas responden berada pada kategori tinggi pada aspek kuantitas, ketepatan dan kejujuran, maksud dan tujuan, serta kedalaman. Sementara itu, aspek valensi didominasi oleh kategori sedang. Dengan demikian, mahasiswa dalam penelitian ini cenderung mampu mengungkapkan informasi dalam jumlah yang cukup banyak, menyampaikan informasi secara tepat dan jujur, memiliki maksud dan tujuan tertentu ketika melakukan pengungkapan diri, serta mampu mengungkapkan informasi yang cukup mendalam. Namun, dalam aspek valensi, responden cenderung masih berada pada tingkat sedang.

Pada aspek kuantitas, sebanyak 197 responden (56,6%) berada pada kategori tinggi, 99 responden (28,4%) berada pada kategori sedang, dan 52 responden (14,9%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cukup aktif dalam mengungkapkan informasi mengenai dirinya melalui Instagram. Pada aspek ketepatan dan kejujuran, sebanyak 197 responden (56,6%) berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung memperhatikan ketepatan dan kejujuran informasi yang disampaikan. Sementara itu, pada aspek maksud dan tujuan, sebanyak 170 responden (48,9%) berada pada kategori tinggi, sedangkan pada aspek kedalaman sebanyak 177 responden (50,9%) berada pada kategori tinggi.

Pada aspek valensi, sebanyak 170 responden (48,9%) berada pada kategori sedang, 154 responden (44,3%) berada pada kategori tinggi, dan 24 responden (6,9%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dalam melakukan pengungkapan diri melalui Instagram, responden cenderung berada pada tingkat sedang dalam hal kecenderungan mengungkapkan informasi yang memiliki muatan positif maupun negatif. Secara keseluruhan, hasil kategorisasi tersebut memperlihatkan bahwa Self-disclosure mahasiswa di Kota Medan memiliki karakteristik yang beragam pada setiap aspek, meskipun secara umum tingkat Self-disclosure responden berada pada kategori sedang.

Sementara itu, variabel Subjective well-being dalam penelitian ini menggambarkan penilaian individu terhadap kehidupan yang dijalannya, baik dalam bentuk kepuasan terhadap kehidupan maupun pengalaman afektif yang dirasakan. Berdasarkan hasil kategorisasi, sebanyak 193 responden (55,5%) berada pada kategori tinggi, 147 responden (42,2%) berada pada kategori sedang, dan 8 responden (2,3%) berada pada kategori rendah. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa di Kota Medan yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki tingkat Subjective well-being pada kategori tinggi.

Tingginya Subjective well-being menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini memiliki penilaian yang relatif positif terhadap kehidupannya. Kondisi tersebut

dapat terlihat melalui aspek-aspek Subjective well-being. Pada aspek kepuasan hidup, sebanyak 235 responden (67,5%) berada pada kategori tinggi. Pada aspek afek positif, sebanyak 240 responden (69,0%) berada pada kategori tinggi. Sementara itu, pada aspek afek negatif, sebanyak 173 responden (49,7%) berada pada kategori tinggi, 153 responden (44,0%) berada pada kategori sedang, dan 22 responden (6,3%) berada pada kategori rendah.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek afek positif memiliki proporsi kategori tinggi paling besar, yaitu 69,0%, diikuti oleh aspek kepuasan hidup sebesar 67,5%. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden cenderung memiliki pengalaman afektif positif dan penilaian yang baik terhadap kehidupannya. Pada aspek afek negatif, meskipun kategori tinggi merupakan kategori dengan proporsi terbesar, kategori sedang juga memiliki proporsi yang relatif besar, yaitu 44,0%. Dengan demikian, pengalaman subjektif mahasiswa dalam penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan perasaan positif, tetapi juga terdapat variasi dalam pengalaman afektif yang dirasakan oleh responden.

Tingginya Subjective well-being pada sebagian besar responden juga terlihat berdasarkan karakteristik penggunaan Instagram. Berdasarkan lama penggunaan Instagram, sebagian besar responden yang telah menggunakan Instagram selama 1–2 tahun berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 15 responden (78,9%). Pada kelompok penggunaan 3–4 tahun, sebanyak 40 responden (59,7%) berada pada kategori tinggi, sedangkan pada kelompok 5–6 tahun sebanyak 31 responden (55,4%) berada pada kategori tinggi. Pada kelompok penggunaan lebih dari 6 tahun yang merupakan kelompok terbesar, sebanyak 106 responden (52,5%) berada pada kategori tinggi. Sementara itu, pada responden yang menggunakan Instagram kurang dari 1 tahun, kategori sedang lebih dominan, yaitu sebanyak 3 responden (75,0%). Distribusi tersebut menunjukkan adanya variasi tingkat Subjective well-being pada kelompok berdasarkan lama penggunaan Instagram, tetapi tidak dapat diartikan sebagai adanya hubungan sebab-akibat antara lama penggunaan Instagram dengan Subjective well-being.

Berdasarkan durasi penggunaan Instagram, responden yang menggunakan Instagram kurang dari 1 jam menunjukkan distribusi yang sama antara kategori tinggi dan sedang, yaitu masing-masing sebanyak 16 responden (50%). Pada penggunaan 1–2 jam, sebanyak 63 responden (53,4%) berada pada kategori tinggi. Pada penggunaan 3–4 jam, sebanyak 63 responden (51,2%) berada pada kategori tinggi. Selanjutnya, pada penggunaan 5–6 jam sebanyak 28 responden (63,6%) berada pada kategori tinggi, sedangkan pada penggunaan lebih dari 6 jam sebanyak 23 responden (74,2%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut hanya menggambarkan distribusi Subjective well-being berdasarkan durasi penggunaan Instagram dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya pengaruh durasi penggunaan terhadap Subjective well-being.

Berdasarkan keaktifan dalam mengunggah konten di Instagram, responden yang tidak pernah mengunggah konten sebagian besar berada pada kategori Subjective well-being sedang, yaitu sebanyak 9 responden (69,2%). Pada responden yang mengunggah konten satu kali dalam sebulan, sebanyak 48 responden (51,6%) berada pada kategori sedang. Sementara itu, pada responden yang mengunggah konten 2–3 kali dalam seminggu, sebanyak 69 responden (62,2%) berada pada kategori tinggi. Pada kelompok yang mengunggah konten satu kali dalam seminggu, sebanyak 37 responden (53,6%) berada pada kategori tinggi, sedangkan pada kelompok yang mengunggah konten hampir setiap hari sebanyak 40 responden (64,5%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, terdapat variasi distribusi Subjective well-being berdasarkan tingkat keaktifan responden dalam mengunggah konten di Instagram.

Selanjutnya, hasil pengujian hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Self-disclosure di Instagram dengan Subjective well-being pada mahasiswa di Kota Medan. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,685$ dengan nilai signifikansi sebesar p

= 0,000 dan jumlah responden sebanyak 348 orang. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel signifikan secara statistik. Sementara itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,685 menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang tergolong kuat.

Hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat Self-disclosure mahasiswa di Instagram, maka semakin tinggi pula kecenderungan Subjective well-being yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah tingkat Self-disclosure, maka Subjective well-being mahasiswa juga cenderung lebih rendah. Dengan demikian, keterbukaan diri melalui Instagram dalam penelitian ini memiliki keterkaitan yang searah dengan kondisi Subjective well-being mahasiswa di Kota Medan. Namun, hasil korelasi tersebut menunjukkan hubungan antarvariabel dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

Temuan penelitian ini dapat dipahami bahwa aktivitas pengungkapan diri melalui Instagram menjadi salah satu bentuk interaksi sosial yang dapat berkaitan dengan bagaimana mahasiswa menilai dan merasakan kehidupannya. Mahasiswa yang lebih terbuka dalam menyampaikan informasi mengenai dirinya dapat memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengekspresikan pikiran, pengalaman, maupun perasaannya melalui media sosial. Pengungkapan tersebut dapat menjadi salah satu bentuk komunikasi dan ekspresi diri dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, tingkat Self-disclosure tidak selalu berada pada kategori tinggi karena individu tetap memiliki pertimbangan mengenai informasi yang akan disampaikan kepada orang lain.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa Subjective well-being mayoritas responden berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut terlihat dari tingginya proporsi responden pada aspek kepuasan hidup dan afek positif. Dengan demikian, mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini secara umum memiliki evaluasi yang cukup positif terhadap kehidupannya. Keberadaan responden pada kategori sedang dan rendah menunjukkan bahwa kondisi Subjective well-being tidak sepenuhnya sama pada seluruh mahasiswa, sehingga terdapat perbedaan pengalaman subjektif dalam menilai kehidupan masing-masing.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa Self-disclosure di Instagram memiliki hubungan positif dan signifikan dengan Subjective well-being pada mahasiswa di Kota Medan. Nilai korelasi sebesar 0,685 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tergolong kuat dan bergerak dalam arah yang positif. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara Self-disclosure di Instagram dengan Subjective well-being pada mahasiswa di Kota Medan dapat diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa Self-disclosure merupakan salah satu variabel yang berkaitan dengan Subjective well-being mahasiswa, meskipun penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menyatakan bahwa Self-disclosure menjadi satu-satunya faktor yang menentukan tingkat Subjective well-being.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,685 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) pada 348 responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara Self-disclosure di Instagram dengan Subjective well-being pada mahasiswa di Kota Medan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara Self-disclosure di Instagram dengan Subjective well-being pada mahasiswa di Kota Medan diterima.
2. Berdasarkan hasil kategorisasi, tingkat Self-disclosure pada mahasiswa di Kota Medan secara umum berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 199 responden (57,2%), diikuti

kategori tinggi sebanyak 142 responden (40,8%), dan kategori rendah sebanyak 7 responden (2,0%). Dengan demikian, mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat Self-disclosure pada kategori sedang.

3. Berdasarkan hasil kategorisasi Subjective well-being, mayoritas mahasiswa di Kota Medan berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 193 responden (55,5%), diikuti kategori sedang sebanyak 147 responden (42,2%), dan kategori rendah sebanyak 8 responden (2,3%). Dengan demikian, secara umum mahasiswa yang menjadi responden penelitian memiliki tingkat Subjective well-being yang tinggi.
4. Berdasarkan hasil kategorisasi aspek Self-disclosure, mayoritas responden berada pada kategori tinggi pada aspek kuantitas sebesar 56,6%, ketepatan dan kejujuran sebesar 56,6%, maksud dan tujuan sebesar 48,9%, serta kedalaman sebesar 50,9%. Sementara itu, aspek valensi didominasi oleh kategori sedang sebesar 48,9%. Dengan demikian, Self-disclosure mahasiswa dalam penelitian ini lebih menonjol pada jumlah informasi yang diungkapkan, ketepatan dan kejujuran, maksud dan tujuan, serta kedalaman pengungkapan.
5. Berdasarkan hasil kategorisasi aspek Subjective well-being, mayoritas responden berada pada kategori tinggi pada aspek kepuasan hidup sebesar 67,5%, afek positif sebesar 69,0%, dan afek negatif sebesar 49,7%. Dengan demikian, aspek Subjective well-being yang paling banyak berada pada kategori tinggi adalah afek positif, kemudian kepuasan hidup, sedangkan pada aspek afek negatif terdapat proporsi kategori sedang yang relatif besar, yaitu sebesar 44,0%.
6. Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi Self-disclosure di Instagram, semakin tinggi pula Subjective well-being pada mahasiswa di Kota Medan. Hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel bergerak dalam arah yang sama dengan kekuatan hubungan sebesar 0,685. Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan dan tidak dimaksudkan untuk menyatakan hubungan sebab-akibat antara Self-disclosure dan Subjective well-being.

Saran

Bagi Mahasiswa

Mahasiswa di Kota Medan diharapkan dapat menggunakan Instagram secara bijaksana sebagai salah satu media untuk mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan orang lain. Mahasiswa dapat melakukan Self-disclosure secara sehat dengan tetap mempertimbangkan jenis, jumlah, kedalaman, ketepatan, dan tujuan informasi yang dibagikan. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu mempertahankan kondisi Subjective well-being yang baik dengan membangun penilaian yang positif terhadap kehidupan, mengembangkan pengalaman positif, serta mengelola pengalaman atau emosi negatif secara adaptif.

Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan edukasi kepada mahasiswa mengenai penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Edukasi tersebut dapat mencakup kemampuan mengelola informasi pribadi, melakukan Self-disclosure secara tepat, menjaga batasan privasi, serta menggunakan media sosial secara seimbang. Perguruan tinggi juga dapat menyediakan kegiatan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, seperti layanan konseling, kegiatan pengembangan diri, serta kegiatan sosial yang dapat membantu mahasiswa membangun interaksi positif dengan lingkungan sekitarnya.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai Self-disclosure dan Subjective well-being dengan mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berkaitan dengan Subjective well-being, seperti dukungan sosial, self-esteem, regulasi emosi, kualitas hubungan interpersonal, penggunaan media sosial, maupun faktor psikologis dan lingkungan lainnya. Penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan karakteristik responden yang

lebih beragam, memperluas wilayah penelitian, serta menggunakan metode penelitian lain agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara Self-disclosure dan Subjective well-being. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan bentuk media sosial atau karakteristik penggunaan media sosial yang lebih spesifik sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzhani, S. N., Baihaqi, M. I. F., & Kosasih, E. (2020). Persepsi Dukungan Sosial sebagai Mediator Pengungkapan Diri dan Kesejahteraan Subjective pada
- Agustina, T., & Wardhani, D. R. K. (2025). The Influence of Social Media Usage Intensity on Adolescent Mental Health: A Case Study in Indonesia. *The Youth Entrepreneur Management Journal*.
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Amania, N., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2023). Correlation of Instagram usage intensity, fear of missing out, and subjective well-being among university students. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 18(2), 105-112
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Pew Research Center.
- APJII. (2025). *Laporan survei penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia tahun 2025*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Ardiansyah, R., Santi, D. E., & Ananta, Y. (2024). Kecenderungan kecanduan media sosial Generasi Z: Adakah peran self-disclosure dan interpersonal trust? *Jurnal Psikologi*, 11(1), 45–58.
- Badan Konseling Mahasiswa FISIP UI. (2025). *Survei Kesehatan Mental Mahasiswa FISIP UI 2024–2025*. Bandung: Alfabeta.
- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and outcomes. *Journal of Communication*, 64(4), 635–657. <https://doi.org/10.1111/jcom.12106>
- Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(4), 265-281 DOI: <https://doi.org/10.1111/jcc4.12162>
- Compton, William C dan Edward Hoffman. 2005. *Positive Psychology The Science of Happiness and Flourishing*. USA: JonDavid Hague
- Compton, William C. 2005. *Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2018). National accounts of well-being. *American Psychologist*, 73(3), 234–245. <https://doi.org/10.1037/amp0000202>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25–41. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1997-43193-002>
- Ekawati, F. M., dkk. (2025). The Health and Wellbeing of Undergraduate Students in Indonesia: Descriptive Results of a Survey in Three Public Universities. *Scientific Reports*, 15, 11731.
- Fortuna, R., & Aisyah, S. (2025). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi self-disclosure di media sosial pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(1), 34–47.
- Hasanah, U., Ludiana, L., Immawati, I., & Livana, P. H. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023.
- Hou, R. (2026). Decoding happiness: How self-disclosure influences subjective well-being: The

- moderating role of perceived relational intimacy and the mediating roles of social support and loneliness. *Communications in Humanities Research*, 108, 159–167. <https://doi.org/10.54254/2753-7064/2026.BJ33242>
- Ismail, R., & Indrawati, E. (2013). Hubungan antara subjective well-being dengan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*.
- Jannah, M., Nurhasanah, N., & Sari, D. P. (2021). Stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Jourard, S. M. (1971). *The transparent self*. New York: Van Nostrand Reinhold. Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Depression Among Young People in Indonesia*.
- Nguyen, H. T., & Ho, T. T. Q. (2022). Online self-disclosure and well-being among Vietnamese adolescents: Online social support as a mediator. *Mental Health and Social Inclusion*, 26(4), 339–346. <https://doi.org/10.1108/MHSI-01-2022-0003>
- Nugraha, A., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2023). Pengaruh Social comparison Terhadap Subjective well-being Mahasiswa Pengguna Instagram Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. *Psikosains*, 18(2), 126-137. DOI: <https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i2.6272>
- Nuvitasari, N., & Hidayati, N. (2024). Instagram as a value for self-disclosures: Media sosial Instagram sebagai wadah self-disclosure. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 1–15. pengguna Instagram. *MEDIAPSI*, 6(1), 60–70. DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.7>
- Putra, W. A. S., Kasyfillah, M. H., Aulia, N. R., Astuti, F., Destiani, D. M., & Fitria, N. I. (2025). Self-disclosure dan dukungan sosial sebagai prediktor kesejahteraan subjektif pada anggota GERKATIN di Surabaya. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(2), 245–257. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.2068>
- Rahmad, W. O. D. C., Mau, M., & Akbar, M. (2025). Self-disclosure mahasiswa Ilmu Komunikasi di Instagram: Studi Kualitatif tentang Ekspresi Diri di Era Digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 12(1),9-15. DOI: <https://doi.org/10.31294/jika.v12i1.11582>
- Springer. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.001.0001>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (edisi terbaru).
- Wang, J.-L., Jackson, L. A., Gaskin, J., & Wang, H.-Z. (2014). The effects of social networking site (SNS) use on college students' friendship and well-being. *Computers in Human Behavior*, 37, 229–236. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.051>
- We Are Social. (2025). *Digital 2025: Indonesia*.
- Widiyawati, Y., & Wulandari, D. (2021). Pengungkapan diri melalui media sosial dan komunikasi interpersonal ditinjau dari jenis kelamin pada siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 88–99.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yuhana, E. S., Mariyati, & Sugiyanto, E. P. (2023). Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Zulva, S. Z., & Pratisti, W. D. (2024). Hubungan self-worth, self-disclosure dengan subjective well-being pada mahasiswa pengguna Instagram. *Seminar Nasional Psikologi 2024*, 182–199.