

Empatheia : Jurnal Psikologi

ISSN :.....

DOI :.....

## Instagram as a Value For Self-Disclosures

### Media Sosial Instagram Sebagai Wadah Self Disclosure

**Wulan Nuvitasari<sup>1</sup>, Ninik Hidayati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>[wulannuvita4@gmail.com](mailto:wulannuvita4@gmail.com), Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

<sup>2</sup>[hidayatininik@gmail.com](mailto:hidayatininik@gmail.com), Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

#### *Abstract*

*The development of social media, particularly Instagram, has shaped a new communication culture among the younger generation. This study aims to describe the self-disclosure behavior of female Islamic Psychology students at IAINU Tuban through the Instagram Story feature on their second account. Using a qualitative descriptive approach, data were collected through observation, interviews, and documentation with informants selected using purposive sampling. Analysis was conducted based on the five dimensions of Wheless' theory: amount, intent, honesty, depth, and valence. The results indicate that self-disclosure on the second account occurs with high frequency, has an emotional purpose (cathartic), a relatively high level of honesty, significant emotional depth, and is dominated by content containing negative emotions such as anxiety, fatigue, and disappointment. The second account provides a safe space for female students to express themselves more authentically and selectively, as a coping mechanism against academic and social pressures. However, self-disclosure also carries psychological and social risks, such as post-post anxiety and concerns about privacy violations. These findings underscore the importance of digital literacy, self-identity management, and social media ethics education in the context of higher education, to support students' mental health and social development in the digital age.*

**Keywords:** *self-disclosure, Instagram Story, second account, students, psychology, social media*

#### *Abstrak*

*Perkembangan media sosial, khususnya Instagram, telah membentuk budaya komunikasi baru di kalangan generasi muda. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku self-disclosure (pengungkapan diri) yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAINU Tuban melalui fitur Instagram Story pada second account (akun kedua). Menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap informan yang dipilih secara purposive sampling. Analisis dilakukan berdasarkan lima dimensi teori Wheless: amount, intent, honesty, depth, dan valence. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-disclosure di second account dilakukan dengan frekuensi tinggi, tujuan emosional (cathartic), tingkat kejujuran yang relatif tinggi, kedalaman emosional yang signifikan, serta dominasi konten bermuatan emosi negatif seperti kecemasan, kelelahan, dan kekecewaan. Akun kedua menjadi ruang aman bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri secara lebih otentik dan selektif, sebagai bentuk coping mechanism terhadap tekanan akademik dan sosial. Namun demikian, pengungkapan diri juga mengandung risiko psikologis dan sosial, seperti kecemasan pasca-unggahan, serta kekhawatiran terhadap pelanggaran privasi. Temuan ini menegaskan pentingnya literasi digital, pengelolaan identitas diri, dan edukasi etika bermedia sosial dalam konteks pendidikan tinggi, guna mendukung kesehatan mental serta perkembangan sosial mahasiswa di era digital.*

**Kata kunci :** *self-disclosure, Instagram Story, second account, mahasiswa psikologi, media sosial.*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di abad ke-21 telah mengalami kemajuan pesat, menjadikannya sebagai bagian esensial dalam kehidupan manusia modern (Ayub et al., 2022). Teknologi digital, termasuk internet dan media sosial, kini menjadi bagian tak terpisahkan dari berbagai aktivitas manusia, memengaruhi bidang ilmu pengetahuan, seni, hingga pendidikan (Zeva et al., 2023). Media sosial, sebagai produk dari kemajuan tersebut, membawa dampak yang bersifat ganda: positif maupun negatif. Di satu sisi, ia mempermudah komunikasi dan jejaring sosial; di sisi lain, jika digunakan secara berlebihan, dapat menurunkan kualitas interaksi sosial, menambah oversharing yang dapat membahayakan, menimbulkan kecanduan, hingga mengganggu kedisiplinan dan etika pengguna (Khairuni, 2016).

Kemajuan internet mendorong perubahan besar dalam cara manusia berkomunikasi, yang kini lebih mengandalkan teknologi digital (Martha, 2021). Namun, kemajuan ini juga memunculkan ketimpangan akses atau digital, yang memperburuk ketidaksetaraan sosial dan ekonomi (Jayanthi & Dinaseviani, 2022). Selain itu membatasi atau memilah terlebih dahulu

sesuatu yang akan diunggah dapat menyelamatkan diri dari oversharing yang dapat membahayakan data diri yang dapat disalah gunakan oleh pihak-oihak yang tidak bertanggung jawab.

Seiring dengan masuknya era digital, gaya hidup manusia menjadi semakin bergantung pada perangkat teknologi (Munawar et al., 2021). Pendidikan daring dan layanan kesehatan berbasis digital seperti telemedicine menjadi contoh nyata pemanfaatan teknologi dalam kehidupan sehari-hari (Novita & Hutasuhut, 2020). Namun, kemudahan ini masih terhambat oleh keterbatasan infrastruktur dan akses internet yang belum merata.

Transformasi digital juga telah mengubah cara individu bekerja, belajar, dan bersosialisasi (Zis et al., 2021). Aplikasi pesan instan, konferensi video, dan platform kolaborasi kini menjadi sarana utama dalam komunikasi. Namun, kecenderungan untuk lebih memilih interaksi digital dibandingkan tatap muka berdampak pada menurunnya kualitas hubungan interpersonal serta masalah kesehatan seperti gangguan tidur dan postur tubuh, terutama di kalangan remaja (Salsabila et al., 2022).

Salah satu platform yang sangat populer di kalangan generasi muda adalah Instagram, yang memungkinkan pengguna membagikan momen pribadi secara visual

sejak diluncurkan pada 2010 (Yurindah et al., 2019). Fitur "Instagram Story", yang diperkenalkan pada 2016, menjadi daya tarik utama karena memungkinkan berbagi konten yang bersifat sementara, kreatif, dan interaktif (Kadiasti & Mukaromah, 2022). Penggunaan filter, stiker, serta fitur Close Friends memperkuat pengalaman pengguna dalam mengekspresikan diri mereka (Rosemary et al., 2022).

Fitur ini juga menjadi sarana penting dalam pengungkapan diri (self-disclosure) di dunia maya. Baik disengaja maupun tidak, pengguna membagikan aspek pribadi kehidupannya, yang sekaligus menjadi bentuk representasi identitas dan citra diri di ruang digital (Johana et al., 2020; Luo & Hancock, 2020). Pengguna, terutama selebgram dan influencer, sering memanfaatkan fitur ini untuk membangun kedekatan dengan audiens serta sebagai strategi promosi produk (Habil et al., 2023).

Self-disclosure melalui Instagram Story memiliki implikasi sosial dan psikologis. Ia menciptakan relasi yang lebih erat, meningkatkan rasa percaya diri, serta memungkinkan pengguna untuk mengatur sejauh mana kehidupan pribadinya ingin dibagikan. Namun, jika tidak dikelola dengan bijak, bisa memunculkan risiko terhadap privasi dan

penyalahgunaan data pribadi (Kristanti & Eva, 2022).

Di Indonesia, budaya narsisme digital dan kebutuhan akan validasi sosial mendorong tingginya intensitas penggunaan Instagram Story (Fujiawati & Raharja, 2021). Hal ini menjadi refleksi dari pergeseran batas antara ruang pribadi dan publik, serta munculnya kebiasaan baru dalam interaksi sosial. Penggunaan fitur Story juga memperlihatkan bagaimana individu menyesuaikan diri dengan norma digital dalam membentuk citra, berkomunikasi, dan membangun hubungan interpersonal (Satata & Shusantie, 2021; Kreling et al., 2022).

Fenomena ini menjadi menarik untuk diteliti lebih jauh, terutama dalam konteks mahasiswa Psikologi Islam I. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi digital aktif memanfaatkan fitur ini untuk mengekspresikan emosi, aktivitas, dan pemikiran mereka, yang turut memengaruhi persepsi diri dan interaksi sosial di lingkungan virtual (Rahayu et al., 2023; Haimbach et al., 2021).

Fokus pada penelitian adalah bagaimana gambaran dan perilaku Mahasiswa melalui Self Disclosure (Pengungkapan Diri) di Instagram Story? Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran dan perilaku yang mendorong Mahasiswa Psikologi Islam

Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban untuk melakukam Self Disclosure melalui Instagram Story.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena self-disclosure pada pengguna akun kedua (second account) Instagram di kalangan mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAINU Tuban. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari para informan, yaitu individu yang dianggap memahami dan memiliki informasi relevan terkait topik yang diteliti.

Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Menurut Sugiyono (2018:54), teknik ini dipilih dengan memperhatikan kriteria-kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam konteks ini, informan adalah mahasiswa Psikologi Islam IAINU Tuban yang memiliki akun kedua di Instagram serta aktif menggunakannya, yang dapat diketahui melalui fitur aktivitas di aplikasi Instagram untuk melihat durasi penggunaan akun tersebut.

Informan yang terpilih adalah mereka yang telah melakukan pengungkapan diri (self-disclosure) melalui second account

Instagram-nya. Peneliti akan mengkaji fenomena ini dengan meninjau langsung akun Instagram para informan. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi.

## PEMBAHASAN

Perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial, telah mengubah secara signifikan cara individu mengekspresikan diri dan berinteraksi secara sosial. Di kalangan mahasiswa, terutama mahasiswa Psikologi Islam IAINU Tuban, media sosial seperti Instagram menjadi ruang utama dalam menyampaikan pikiran, emosi, serta pengalaman pribadi. Fenomena ini dikenal dengan istilah self-disclosure, yakni proses pengungkapan informasi pribadi kepada orang lain, baik dalam bentuk perasaan, pendapat, hingga aspek identitas diri yang mendalam.

Hasil observasi dan wawancara dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Instagram, khususnya fitur Instagram Story, Close Friends, dan Direct Message, digunakan secara aktif oleh mahasiswa sebagai sarana untuk melakukan self-disclosure. Mahasiswa merasakan bahwa platform ini memberikan kemudahan dalam menyampaikan isi hati, mencerahkan stres akademik, menceritakan pengalaman pribadi, dan berbagi momen sehari-hari

yang dianggap bermakna. Penggunaan media sosial untuk tujuan ini sejalan dengan karakteristik generasi digital yang terbiasa hidup berdampingan dengan dunia virtual dan memanfaatkan teknologi sebagai perpanjangan diri.

Salah satu temuan yang cukup signifikan dalam penelitian ini adalah bahwa sekitar 80% dari mahasiswa Psikologi Islam IAINU Tuban memiliki second account atau akun kedua di Instagram. Akun ini bersifat lebih tertutup dan selektif dalam hal pengikut, biasanya hanya dibagikan kepada teman-teman dekat atau orang-orang yang dianggap dapat dipercaya. Penggunaan second account menjadi strategi mahasiswa dalam membedakan konten publik dan pribadi. Di akun utama, mereka cenderung membagikan konten yang lebih "formal", estetis, dan dapat diterima oleh khalayak luas, sedangkan akun kedua digunakan untuk konten yang lebih personal dan ekspresif.

Second account ini memungkinkan mahasiswa untuk menunjukkan sisi emosional dan otentik diri mereka, tanpa tekanan untuk menjaga citra seperti di akun utama. Dalam konteks psikologi, hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk safe space dalam mengungkapkan diri. Mahasiswa merasa lebih bebas untuk mencerahkan isi hati, membicarakan isu-

isu pribadi seperti kecemasan, overthinking, burnout akademik, bahkan dinamika relasi interpersonal yang tidak mungkin mereka tampilkan secara terbuka di akun utama. Penggunaan akun kedua ini juga memperkuat peran Instagram sebagai sarana coping mechanism atau pelampiasan emosi yang dianggap lebih aman dan privat.

Lebih jauh, sebagian mahasiswa menyebutkan bahwa melakukan self-disclosure di Instagram—terutama di second account—dapat memberikan efek psikologis yang melegakan, seperti perasaan didengar, mendapat empati dari teman dekat, dan meredakan beban pikiran. Hal ini mendukung pandangan Johana et al. (2020) bahwa self-disclosure di media sosial dapat memperkuat relasi sosial serta meningkatkan perasaan terhubung dengan orang lain, meski secara digital.

Namun demikian, meskipun penggunaan Instagram sebagai sarana pengungkapan diri memberikan sejumlah manfaat, tidak sedikit pula mahasiswa yang mengalami efek sebaliknya. Beberapa di antaranya mengungkapkan bahwa setelah melakukan self-disclosure, mereka merasa cemas, khawatir dengan persepsi orang lain, atau takut terhadap kemungkinan informasi tersebut bocor ke publik. Risiko ini semakin besar jika akun tidak dijaga dengan baik atau terdapat pengikut yang tidak cukup terpercaya. Hal ini menunjukkan

pentingnya pengelolaan privasi dan selektivitas dalam bermedia sosial, sebagaimana yang ditegaskan oleh Kristanti & Eva (2022) mengenai ancaman terhadap keamanan data dan privasi pengguna.

Selain itu, adanya tekanan sosial untuk tampil sempurna di media sosial seringkali membuat mahasiswa merasa terpolarisasi antara citra ideal yang ingin ditampilkan dan kondisi nyata yang mereka alami. Beberapa mahasiswa mengaku menggunakan akun utama untuk membentuk citra diri yang positif dan profesional, sementara akun kedua digunakan untuk mengungkapkan sisi rapuh, emosi negatif, atau pengalaman yang dianggap tabu. Perbedaan ini menunjukkan adanya fragmentasi identitas digital yang kompleks, di mana mahasiswa memainkan berbagai peran tergantung pada audiens yang mereka hadapi di masing-masing akun.

Dalam perspektif keilmuan Psikologi, fenomena ini mencerminkan dinamika antara public self dan private self, serta pentingnya keseimbangan dalam membangun identitas diri yang sehat. Mahasiswa Psikologi, yang memiliki pemahaman lebih baik mengenai konsep emosi, kepribadian, dan relasi sosial, cenderung lebih sadar akan pentingnya menyalurkan perasaan melalui cara yang

dapat diterima secara sosial namun tetap otentik bagi diri sendiri. Self-disclosure menjadi salah satu cara mereka merawat kesehatan mental, mencari dukungan sosial, dan menegosiasikan eksistensi diri dalam ruang digital yang serba cepat.

Temuan ini juga memperkuat pendapat Satata & Shusantie (2021) yang menyatakan bahwa media sosial telah membentuk budaya baru dalam komunikasi interpersonal, di mana batas antara ruang privat dan publik semakin kabur. Di tengah budaya validasi sosial dan tekanan untuk tampil eksis secara online, mahasiswa mencoba mencari keseimbangan antara kebutuhan akan penerimaan sosial dan kebutuhan untuk mengekspresikan diri secara jujur.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan Instagram, khususnya second account, telah menjadi sarana penting bagi mahasiswa Psikologi Islam IAINU Tuban dalam melakukan self-disclosure. Mereka memanfaatkan platform ini tidak hanya sebagai media sosial biasa, tetapi sebagai ruang psikologis untuk menyalurkan emosi, memperkuat relasi sosial, dan membentuk identitas diri yang lebih kompleks. Penggunaan ini juga mencerminkan upaya mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik dan sosial yang mereka hadapi, sekaligus menunjukkan bahwa media sosial kini

berperan sebagai bagian dari ekosistem psikologis individu.

Namun, di sisi lain, fenomena ini juga menggarisbawahi pentingnya literasi digital dan kesadaran akan etika bermedia sosial. Mahasiswa perlu diberikan pemahaman tentang batasan dalam melakukan self-disclosure, pentingnya menjaga privasi, serta risiko psikologis yang mungkin muncul jika pengungkapan diri dilakukan secara berlebihan atau tidak bijaksana. Institusi pendidikan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi digital agar mahasiswa mampu memanfaatkan media sosial secara sehat dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.

Peneliti memahami lebih dalam bentuk self-disclosure yang dilakukan, dengan menggunakan teori Wheless yang menjabarkan lima dimensi utama dalam pengungkapan diri, yaitu:

### 1. Amount of Disclosure (Jumlah Pengungkapan Diri)

Sebagian besar mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka cukup sering membagikan isi hati, pemikiran, dan aktivitas sehari-hari melalui Instagram Story second account. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi atau kuantitas pengungkapan diri tergolong tinggi. Bahkan, dalam beberapa kasus,

informan mengaku lebih nyaman mencerahkan isi hati melalui second account dibandingkan kepada teman secara langsung. Praktik ini mencerminkan intensitas pengungkapan yang tinggi, meskipun dalam konteks digital dan terbatas pada audiens tertentu.

Contoh pengungkapan yang sering dibagikan antara lain: Cerita tentang kelelahan kuliah atau beban akademik. Ungkapan kesedihan karena konflik interpersonal. Keresahan terkait masa depan, kecemasan, dan overthinking. Komentar sarkastik atau sindiran halus kepada lingkungan sosial

### 2. Intent (Niat dalam Mengungkapkan Diri)

Tujuan pengungkapan diri pada Instagram Story second account cenderung bersifat cathartic dan interpersonal. Informan menyatakan bahwa niat utama mereka adalah untuk "meluapkan emosi", "melegakan pikiran", dan "mencari dukungan emosional" dari teman dekat yang tergabung dalam daftar pengikut. Dalam beberapa kasus, informan juga mengaku bahwa self-disclosure mereka mengandung niat untuk memperoleh validasi sosial atau empati, seperti tanggapan positif atau pesan dukungan di DM.

Namun, ada pula pengungkapan yang dilakukan tanpa niat spesifik selain ingin

"mengekspresikan diri". Hal ini menguatkan bahwa self-disclosure di media sosial seringkali dilakukan secara spontan, tanpa perhitungan mendalam terhadap dampaknya.

### 3. Honesty/Accuracy (Kejujuran dan Ketepatan Informasi)

Pengungkapan diri yang dilakukan di second account cenderung jujur dan otentik. Para mahasiswi merasa bahwa akun tersebut merupakan ruang aman yang memungkinkan mereka tampil tanpa topeng. Tidak ada tekanan untuk menjaga citra diri, seperti yang biasanya terjadi di akun utama. Kejujuran ini ditandai dengan pengakuan atas perasaan negatif (sedih, kesal, cemas), refleksi diri, bahkan mengungkapkan trauma atau pengalaman pahit yang tidak pernah mereka ceritakan kepada keluarga atau teman dekat.

Namun demikian, beberapa informan juga menyadari bahwa meskipun jujur, informasi yang dibagikan di Instagram tetap bersifat terkuras dan tidak sepenuhnya komprehensif. Hal ini dilakukan sebagai bentuk perlindungan diri dari risiko eksposur yang berlebihan.

### 4. Depth of Disclosure (Kedalaman Pengungkapan)

Kedalaman informasi yang diungkapkan melalui Instagram second account cenderung bervariasi, namun sebagian besar informan menunjukkan

tingkat kedalaman yang cukup tinggi. Pengungkapan tidak hanya mencakup peristiwa sehari-hari yang ringan, melainkan juga menyentuh aspek identitas diri, spiritualitas, kondisi mental, hingga relasi keluarga.

Pengungkapan seperti: Rasa kecewa terhadap orang tua atau pasangan. Krisis identitas sebagai mahasiswa. Refleksi spiritual tentang kehidupan dan kematian. menunjukkan bahwa Instagram, khususnya second account, telah menjadi media untuk ekspresi yang mendalam dan reflektif. Ini mendukung temuan Wheless bahwa self-disclosure yang bermakna biasanya mengandung kedalaman emosional.

### 5. Valence (Nada Emosional dalam Pengungkapan)

Valensi emosional dari konten self-disclosure cenderung negatif. Mayoritas informan mengunggah hal-hal yang bersifat keluhan, kemarahan, kekecewaan, dan kesedihan. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dijadikan outlet untuk perasaan negatif yang tidak dapat atau tidak ingin diungkapkan secara langsung kepada orang lain.

Namun, beberapa informan juga membagikan konten dengan valensi positif, seperti rasa syukur, pencapaian akademik, dan kebahagiaan kecil dalam keseharian. Hal ini menunjukkan bahwa self-disclosure

di Instagram tidak selalu bersifat emosional negatif, namun tetap didominasi oleh luapan emosi yang tidak tersalurkan di dunia nyata.

Analisis Kontekstual dan Psikologis Dengan menggunakan pendekatan Wheless, dapat dipahami bahwa self-disclosure yang dilakukan mahasiswa Psikologi Islam IAINU Tuban melalui second account Instagram menunjukkan pola komunikasi interpersonal yang unik: terbuka namun terseleksi, jujur namun tidak utuh, serta dalam namun tetap dikendalikan. Penggunaan media sosial, terutama akun kedua, menjadi ruang baru untuk berkomunikasi tentang diri sendiri dalam cara yang dianggap aman, efisien, dan emosional relevan.

Sebagai mahasiswa psikologi, mereka juga menunjukkan kesadaran metakognitif dalam proses pengungkapan diri. Sebagian dari mereka mengakui bahwa tindakan self-disclosure di media sosial adalah bentuk coping mechanism dan regulasi emosi yang mereka butuhkan di tengah tekanan akademik dan sosial. Namun, mereka juga menyadari risiko dari tindakan ini, seperti kemungkinan penyalahgunaan informasi, dampak reputasi, dan efek psikologis jika tidak mendapat respons yang diharapkan.

Dengan mengacu pada lima dimensi teori Wheless, dapat disimpulkan bahwa praktik self-disclosure yang dilakukan oleh mahasiswa Psikologi Islam IAINU Tuban di Instagram, khususnya melalui second account, merupakan bentuk komunikasi pribadi yang sangat dipengaruhi oleh kebutuhan emosional, situasi sosial, serta keterbatasan ruang berbagi di dunia nyata.

Platform ini dimanfaatkan untuk membangun ruang interaksi emosional yang tertutup namun ekspresif, sekaligus menunjukkan pergeseran budaya komunikasi dalam masyarakat digital.

Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan dan praktisi psikologi untuk memahami dinamika ini sebagai bagian dari perkembangan identitas dan kesehatan mental mahasiswa, serta menyusun strategi edukatif tentang etika bermedia sosial, literasi digital, dan keseimbangan antara ekspresi diri dan perlindungan privasi.

## HASIL

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap informan, diperoleh gambaran bahwa self-disclosure melalui Instagram, khususnya second account, merupakan praktik yang cukup dominan di kalangan mahasiswa Psikologi Islam IAINU Tuban. Setidaknya 50% dari informan yang diteliti memiliki second account, yang digunakan sebagai

ruang pribadi dalam mengekspresikan perasaan, keluhan, pemikiran, hingga pengalaman yang bersifat sensitif.

### **Kesimpulan**

Dengan mengacu pada lima dimensi teori Wheeless, dapat disimpulkan bahwa praktik self-disclosure yang dilakukan oleh mahasiswa Psikologi Islam IAINU Tuban di Instagram, khususnya melalui second account, merupakan bentuk komunikasi pribadi yang sangat dipengaruhi oleh kebutuhan emosional, situasi sosial, serta keterbatasan ruang

berbagi di dunia nyata. Platform ini dimanfaatkan untuk membangun ruang interaksi emosional yang tertutup namun ekspresif, sekaligus menunjukkan pergeseran budaya komunikasi dalam masyarakat digital. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan dan praktisi psikologi untuk memahami dinamika ini sebagai bagian dari perkembangan identitas dan kesehatan mental mahasiswa, serta menyusun strategi edukatif tentang etika bermedia sosial, literasi digital, dan keseimbangan antara ekspresi diri dan perlindungan privasi

### **Daftar Pustaka**

- Ayub, F., Ismail, N., & Yusof, N. (2022). Digital communication: Trends, impact, and future perspectives. *Journal of Communication and Media Studies*, 34(2), 112–128.
- Fujiawati, S., & Raharja, S. (2021). Narsisme digital dan pencarian validasi sosial di media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 41–55.
- Johana, F., Rachmawati, F., & Marlina, L. (2020). Self-disclosure dan representasi diri di media sosial. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 12(1), 45–60.
- Kristanti, R., & Eva, N. (2022). Privasi dan keamanan pengguna media sosial di era digital. *Jurnal Cyberpsychology Indonesia*, 4(1), 89–104.
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and impression management on social media. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 25(1), 60–74.
- Satata, M., & Shusantie, D. (2021). Representasi identitas digital dalam Instagram. *Jurnal Sosioteknologi*, 20(3), 521–534.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yurindah, R., Lestari, R., & Nugraha, A. (2019). Perkembangan fitur Instagram dan pengaruhnya terhadap komunikasi remaja. *Jurnal Komunikasi Digital*, 4(2), 112–128.