

SELF DISCLOSURE MAHASISWA GEN Z DI MEDIA SOSIAL TIKTOK (STUDI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TEKNOLOGI SUMBAWA)

¹Nanda Fastika Utama*, ²Ofi Hidayat

^{1,2} Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Teknologi Sumbawa
email: ^{1*} nandautamanandautama@gmail.com, ² ofi.hidayat@uts.ac.id

Abstrak

Diterima

22 Mei 2025

Fenomena penggunaan media sosial TikTok oleh Generasi Z semakin meluas, terutama sebagai sarana untuk mengekspresikan diri atau melakukan *self-disclosure*. TikTok kini bukan sekadar media hiburan, tetapi telah berkembang menjadi ruang eksplorasi diri, pembentukan citra diri, serta sarana menjalin hubungan sosial. Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa, sebagai bagian dari Generasi Z, menunjukkan kecenderungan membagikan aspek kehidupan mereka, mulai dari aktivitas sehari-hari, pengalaman pribadi, hingga perasaan emosional melalui video, caption, dan musik di TikTok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk *self-disclosure* yang dilakukan mahasiswa melalui TikTok. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teori Johari Window digunakan untuk menganalisis data, dengan empat area utama: terbuka, tertutup, buta, dan tidak diketahui. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk *self-disclosure* mahasiswa bervariasi, dari keterbukaan, penyembunyian informasi pribadi, hingga potensi tersembunyi. TikTok menjadi ruang ekspresif yang kuat, namun tetap dibatasi oleh budaya, privasi, dan norma sosial.

Diterbitkan

1 Juni 2025

Kata Kunci: *Self-disclosure*, Generasi Z, TikTok, Johari Window.

Abstract

The phenomenon of TikTok usage among Generation Z is increasingly widespread, especially as a medium for self-expression or self-disclosure. TikTok has evolved beyond just entertainment; it now serves as a space for self-exploration, self-image construction, and social relationship building. Students at the University of Technology Sumbawa, as part of Generation Z, tend to share various aspects of their lives – ranging from daily activities and personal experiences to emotional expressions – through videos, captions, and music on TikTok. This study aims to explore the forms of self-disclosure practiced by students through TikTok. A descriptive qualitative approach is used, with data collection techniques including interviews, observation, and documentation. The Johari Window theory is applied in analyzing the data, dividing self-disclosure into four main areas: open, hidden, blind, and unknown. The results show that students' self-disclosure varies from openness and concealment of personal information to hidden potential. TikTok serves as a powerful space for self-expression, yet it is still shaped by cultural, privacy, and social norms.

Keywords: *Self-disclosure*, Generation Z, TikTok, Johari Window.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi di era masyarakat 5.0 telah menghadirkan perubahan besar dalam kehidupan manusia, khususnya dalam ranah komunikasi dan interaksi sosial. Salah satu dampak paling nyata dari perubahan ini adalah dominasi media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial menjadi ruang virtual tempat manusia membangun hubungan, mengekspresikan diri, hingga menciptakan identitas sosial secara digital. Utami (2021) menyatakan bahwa generasi muda, khususnya remaja, cenderung memfilter

penggunaan media sosial mereka sebagai bentuk eksplorasi diri yang dipengaruhi oleh rasa ingin tahu yang tinggi.

Berdasarkan laporan Widhi (2023), hingga Januari 2023 terdapat 167 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia, atau sekitar 60,4% dari total populasi. Salah satu platform yang mendominasi adalah TikTok. Data dari We Are Social Indonesia (2024) menunjukkan bahwa TikTok digunakan rata-rata 23,5 jam per bulan oleh pengguna di seluruh dunia, menandakan intensitas penggunaan yang tinggi. TikTok tidak hanya menjadi platform hiburan, tetapi juga ruang bagi individu, khususnya generasi Z, untuk mengekspresikan diri.

Generasi Z, yakni mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dikenal sebagai digital native. Mereka tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi digital, yang menjadikan internet sebagai bagian tidak terpisahkan dari kehidupan mereka. Rakhmah (2021) menegaskan bahwa generasi ini memiliki kemampuan digital yang signifikan dan mampu menggunakan teknologi dalam hampir seluruh aspek kehidupan. Survei Alvara Research Center yang dikutip Mahmudan (2023) menyebutkan bahwa 20,9% dari generasi Z tergolong dalam pengguna internet intensif, dengan durasi penggunaan 7–10 jam per hari.

Kecenderungan penggunaan media sosial yang tinggi pada generasi Z menjadikan TikTok sebagai sarana utama mereka dalam membentuk dan mengekspresikan identitas diri. Penelitian oleh Sladek dan Grabinger (2012) menunjukkan bahwa generasi Z memiliki pengalaman beragam dengan media sosial, namun tetap menjadikannya sebagai wadah untuk berekspresi. Lebih lanjut, Chang dan Heo (2014) menjelaskan bahwa fenomena keterbukaan diri atau *self-disclosure* meningkat seiring dengan tingginya penggunaan media sosial.

Konsep *self-disclosure* menjadi penting dalam konteks ini. DeVito (2007) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai tindakan mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain, baik berupa fakta, perasaan, maupun pemikiran yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Informasi tersebut bisa bersifat sensitif atau mendalam, dan proses pengungkapannya sangat dipengaruhi oleh faktor konteks serta kebutuhan individu.

Derlega dan Grzelak (2018) menambahkan bahwa *self-disclosure* mampu meningkatkan hubungan sosial dan menciptakan rasa keterhubungan. Dalam konteks media sosial, *self-disclosure* sering kali diekspresikan melalui unggahan konten video, gambar, atau teks yang mengandung informasi pribadi. Ravi dan Gupta (2022) menyatakan bahwa TikTok, dengan format video singkat dan interaktif, menjadi platform yang ideal bagi generasi Z untuk membagikan pengalaman dan emosi mereka secara terbuka.

Namun, perilaku *self-disclosure* di media sosial tidak selalu didorong oleh alasan positif. Huang (2023) menemukan bahwa keinginan untuk mendapatkan validasi sosial dan tekanan dari kelompok sebaya juga menjadi motivasi utama generasi Z dalam berbagi informasi pribadi di TikTok. Sementara itu, Lee (2021) menunjukkan bahwa keterbukaan diri dapat mendukung kesehatan mental, terutama ketika individu merasa lebih terhubung dan mendapat dukungan sosial.

Budaya lokal juga memainkan peran penting dalam membentuk batasan-batasan keterbukaan diri. Di Sumbawa, norma sosial yang menjunjung keharmonisan sering kali mempengaruhi cara generasi Z mengekspresikan diri. Zainal (2023) mengemukakan bahwa meskipun TikTok menjadi ruang berekspresi, norma budaya tetap membatasi sejauh mana individu dapat terbuka di ruang digital.

Safitri dan Putra (2022) menemukan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan TikTok untuk mengungkapkan diri sebagai bentuk pengelolaan identitas dan mendapatkan validasi sosial. Studi lain dari Meiliani dan Fuady (2023) menyatakan bahwa media sosial dapat memberikan kepuasan emosional karena kemampuannya untuk memfasilitasi ekspresi diri dan penerimaan sosial. Suh (2023) juga menunjukkan bahwa TikTok digunakan oleh banyak individu untuk mendapatkan dukungan emosional dari komunitas online.

Contoh fenomena *Self Disclosure* di TikTok juga terlihat dari kasus viral seperti perempuan asal Sumbawa yang membagikan kehidupan pribadinya sebagai seorang lesbian atau seorang pria yang membagikan proses transisinya menjadi perempuan. Kedua kasus tersebut menyoroti bagaimana TikTok menjadi ruang untuk menyuarakan identitas, namun sekaligus menuai reaksi sosial yang beragam.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* menjadi fenomena menarik yang patut diteliti, khususnya di kalangan mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa. Keberadaan TikTok sebagai media dominan di kalangan generasi Z menjadikan platform ini tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai ruang membangun identitas diri dan menjalin hubungan sosial. Namun, di tengah tingginya *Self Disclosure* tersebut, terdapat tantangan berupa risiko privasi, tekanan sosial, serta batasan budaya lokal yang membentuk dinamika unik dalam perilaku *self-disclosure*.

Penelitian ini menjadi penting dilakukan karena fenomena penggunaan media sosial TikTok oleh generasi Z menunjukkan kecenderungan untuk *self-disclosure* secara terbuka. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai bagaimana bentuk dari *self disclosure* tersebut, khususnya di kalangan mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa yang merupakan bagian dari generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk *self-disclosure* yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa melalui media sosial TikTok. Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pola komunikasi generasi Z di era digital serta kontribusi teoritis bagi kajian komunikasi interpersonal di media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk memahami secara mendalam bentuk *self-disclosure* yang dilakukan oleh Generasi Z, khususnya mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa di platform TikTok. Pendekatan ini tidak bertujuan menggeneralisasi data, melainkan menggali pengalaman personal secara rinci dan mendalam (Idris, 2009). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa berusia 18–24 tahun yang aktif menggunakan TikTok, dipilih secara purposive berdasarkan kriteria tertentu. Jumlah informan tidak ditentukan sejak awal karena mengikuti prinsip data saturation (Moleong, 2016). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi akun TikTok, serta dokumentasi berupa tangkapan layar dan unggahan video. Validitas data diuji menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode, yakni dengan membandingkan data wawancara, observasi, serta studi literatur (Sugiyono, 2013). Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik, yaitu mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menafsirkan tema-tema utama dari narasi informan yang berkaitan dengan praktik *self disclosure* mereka di TikTok (Moleong, 2016). Penelitian dilaksanakan antara Januari hingga Mei 2025, tanpa lokasi tetap, karena fokus utamanya adalah aktivitas digital informan di TikTok.

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Bentuk *Self-Disclosure* Generasi Z di TikTok

Bagian ini memuat data hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara, baik secara daring maupun tatap muka, serta melalui observasi dan dokumentasi. Peneliti menguraikan data dari wawancara yang telah dilakukan dengan delapan informan yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Selain itu, peneliti juga mengamati unggahan di akun TikTok yang telah dipublikasikan oleh para informan. Data yang diperoleh berkaitan dengan *self-disclosure* Generasi Z melalui TikTok.

Generasi Z memanfaatkan TikTok sebagai wadah untuk *self disclosure* melalui berbagai jenis video. Konten yang berkaitan dengan pengungkapan diri disampaikan dengan memanfaatkan fitur-fitur TikTok seperti video, bio, caption, serta latar musik. Informan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa unggahan biasanya berisi informasi pribadi, ekspresi perasaan, serta opini mengenai berbagai hal. Setiap informan memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan dirinya, ada yang melakukannya secara terbuka, sementara yang lain memilih untuk menyampaikannya secara tersirat.

***Self Disclosure* Secara Terbuka (Open Area)**

Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa empat informan Andika Saputra, Nadia Salsabila, Doni Alfiansyah, dan Muhammad Febriansyah cenderung mengungkapkan diri mereka secara terbuka dan ekspresif melalui TikTok. Andika Saputra, yang biasa dipanggil Lapok, mulai menggunakan TikTok sejak tahun 2021.

Ia aktif mengunggah konten dengan fokus pada transisi makeup, tutorial sederhana, dan vlog kesehariannya. Andika memiliki sekitar 145.300 pengikut dan total 6,8 juta likes. Dalam wawancara, Andika menyatakan:

"Tujuan utama saya bermain TikTok sebenarnya untuk bersenang-senang dan menyalurkan ide-ide kreatif saya."

Nadia Salsabila, dengan 5.193 pengikut, juga aktif mengunggah konten yang mencakup kutipan inspiratif dan video kebersamaan. Ia merasa lebih nyaman berbagi di TikTok dibandingkan dengan media sosial lain karena audiens di TikTok lebih terbuka. Nadia menjelaskan:

"Saya lebih suka membagikan hal-hal menyenangkan di TikTok."

Doni Alfiansyah, yang memiliki 1.635 pengikut, sering membagikan cerita pribadi melalui video dan sesi live. Ia merasa lebih bebas dan nyaman membagikan hal-hal yang dapat memberi manfaat bagi pengikutnya. Dalam wawancara, Doni menyatakan:

"Aku sering membagikan cerita pribadi, pengalaman sehari-hari, hingga pandangan aku terhadap suatu hal."

Muhammad Febriansyah, mahasiswa informatika, mulai menggunakan TikTok sejak SMA. Ia berfokus pada vlogging kehidupan sehari-harinya sebagai mahasiswa dan sering membagikan konten yang relatable. Febri berkomentar:

"Saya ingin membangun akun yang bisa termonetisasi, jadi bisa saya gunakan untuk jualan online."

Self Disclosure Secara Tertutup (Hidden Area)

Empat informan lainnya, Putri Eka Yulianti, Eliya Rosita Rayes, Arief Rahman, dan Lasmi Indah Sari menunjukkan pengungkapan diri secara tidak langsung.

Putri Eka Yulianti memiliki 1.199 pengikut dan lebih selektif dalam berinteraksi. Ia sering membagikan mini vlog yang berisi momen bahagia, tetapi dengan makna yang tersirat. Dalam wawancara, Putri menyatakan:

"Saya lebih memilih untuk berbagi hal-hal yang bersifat umum dan menjaga informasi pribadi agar tetap aman."

Eliya Rosita Rayes, seorang mahasiswi Ilmu Hukum dengan 95 pengikut, menggunakan akun TikTok-nya sebagai buku harian digital. Ia berbagi perasaan melalui kutipan dan musik yang mencerminkan suasana hatinya tanpa menjelaskan secara langsung. Eliya menjelaskan:

"Bagi saya, TikTok adalah tempat di mana saya bisa jujur terhadap perasaan saya sendiri."

Arief Rahman, mahasiswa Teknik Lingkungan, juga menunjukkan *self disclosure* yang lebih simbolik. Ia menggunakan TikTok untuk mengekspresikan perasaan melalui musik dan kutipan yang sesuai dengan suasana hatinya. Arief merasa bahwa TikTok memberikan ruang yang aman untuk berekspresi. Arief menyampaikan:

"Saya mulai menggunakan TikTok sejak tahun 2021. Awalnya hanya ikut-ikutan teman, tetapi saya merasa nyaman dengan berbagai konten yang ada."

Arief lebih memilih untuk *self disclosure* dirinya melalui musik dan kutipan yang sesuai dengan suasana hatinya. Ia menambahkan:

"Biasanya lewat lagu yang saya pilih, tone warna videonya, atau kata-kata yang saya tulis."

Lasmi Indah Sari, mahasiswi Ilmu Pemerintahan, memiliki akun privat dan cenderung membagikan konten yang bersifat tersirat. Lasmi menggunakan akun TikTok-nya untuk mengekspresikan perasaannya, tetapi tetap menjaga privasi dengan tidak membagikan informasi pribadi yang sensitif. Dalam wawancara, Lasmi menjelaskan:

"Saya menjaga privasi dengan menjadikan akun saya privat dan tidak sembarangan menerima follow dari orang yang tidak dikenal."

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa seluruh informan melakukan aktivitas *self-disclosure* melalui TikTok dalam dua bentuk: pengungkapan deskriptif dan evaluatif. Pengungkapan deskriptif mencakup informasi faktual mengenai diri mereka, sementara pengungkapan evaluatif lebih mengarah pada ekspresi opini dan perasaan. Penelitian ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi ruang ekspresi yang efektif bagi

Generasi Z, memungkinkan mereka untuk membangun identitas digital dan memperkuat koneksi sosial. Keterbukaan atau tertutupnya individu dalam mengungkapkan diri dipengaruhi oleh kenyamanan, kontrol atas privasi, dan tujuan penggunaan platform tersebut.

Analisis Bentuk *Self Disclosure* Generasi Z Melalui TikTok

Setelah mengumpulkan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi, peneliti menemukan bahwa Generasi Z memanfaatkan TikTok sebagai platform untuk mengekspresikan diri. *Self-disclosure* menjadi kunci dalam membangun hubungan yang lebih dekat dan memperkuat kepercayaan antar individu. Menurut Derlega & Grzelak (2018), pengungkapan diri dapat memperkuat hubungan interpersonal, dan ini sangat relevan di era digital saat ini.

Bentuk *Self Disclosure* Terbuka (Open Self)

Beberapa informan menunjukkan pola terbuka dalam *self disclosure* mereka. Informan seperti Andika Saputra, Nadia Salsabila, Doni Alfiansyah, dan Muhammad Febrian mengungkapkan diri dengan percaya diri melalui konten yang mereka buat. Misalnya, Andika mengekspresikan kreativitasnya melalui video makeup, sementara Nadia sering membagikan kutipan yang mencerminkan suasana hatinya.

Mereka menggunakan TikTok tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai sarana untuk berbagi pengalaman hidup. Hal ini mencerminkan area terbuka dalam teori Johari Window, di mana informasi tersebut diketahui oleh diri mereka sendiri dan orang lain. Keberanian mereka untuk terbuka membantu dalam membangun hubungan yang lebih dekat dengan audiens.

Bentuk *Self Disclosure* Tertutup (Hidden Self)

Sebaliknya, beberapa informan memilih untuk menyampaikan perasaan mereka secara tidak langsung. Informan seperti Putri Eka Yulianti, Eliya Rosita Rayes Arief Rahman, dan Lasmi Indah lebih suka menggunakan lagu, kutipan, atau caption yang ambigu untuk mengekspresikan diri. Misalnya, Putri sering mengunggah konten yang tampaknya biasa, tetapi di balik itu terdapat makna emosional yang dalam.

Pendekatan ini menunjukkan area tertutup dalam teori Johari Window, di mana informasi hanya diketahui oleh individu tersebut. Para informan ini merasa lebih nyaman menyimpan sebagian perasaan mereka dan hanya membagikan informasi tertentu ke publik, menjaga privasi mereka.

Teori Johari Window dalam Konteks *Self Disclosure*

Berdasarkan analisis yang dilakukan, dapat dilihat bahwa sebagian besar informan lebih memilih untuk berada dalam area terbuka. Ini menunjukkan bahwa mereka cukup percaya diri untuk berbagi informasi pribadi di TikTok. Sementara itu, informan yang lebih tertutup menunjukkan bahwa meskipun aktif, ada batasan tertentu dalam *self disclosure* mereka.

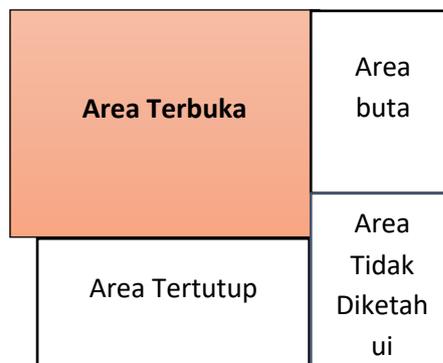
1. Area Terbuka (Open Self): Informasi ini mencakup identitas, minat, dan aktivitas sehari-hari. Informan seperti Andika, Nadia, Doni dan Febriansyah menjadi contoh bagaimana mereka dengan sadar membagikan informasi ini.
2. Area Buta (Blind Self): Beberapa informan mungkin tidak menyadari bahwa audiens dapat menilai mereka berdasarkan konten yang mereka unggah. Ini menunjukkan bahwa penilaian orang lain dapat muncul dari informasi yang mereka anggap biasa.
3. Area Tertutup (Hidden Self): Informan seperti Putri, Eliya, Arief dan Lasmi menggunakan cara yang lebih halus untuk mengekspresikan perasaan mereka. Mereka memilih untuk tidak membagikan informasi pribadi secara langsung, menunjukkan bahwa ada bagian dari diri mereka yang ingin mereka simpan untuk diri sendiri.
4. Area Gelap (Unknown Self): Dalam penelitian ini, tidak ditemukan informasi yang masuk dalam area ini, mengingat semua informan hanya membagikan hal-hal yang mereka sadari dan pilih untuk dibagikan.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana bentuk *self-disclosure* yang dilakukan oleh Generasi Z melalui media sosial TikTok, dengan menggunakan teori Johari Window sebagai pisau analisis utama. Teori Johari Window yang dikembangkan oleh Joseph Luft dan Harrington Ingham (1955) membagi

diri seseorang ke dalam empat kuadran, yaitu: *Open Self* (diri terbuka), *Hidden Self* (diri tertutup), *Blind Self* (diri yang tidak disadari), dan *Unknown Self* (diri yang tidak diketahui). Dalam konteks penelitian ini, ditemukan bahwa bentuk *self disclosure* Generasi Z di TikTok didominasi oleh dua kuadran utama, yaitu area terbuka (*open self*) dan area tertutup (*hidden self*).

Dari hasil analisis terhadap delapan informan, empat di antaranya, yakni Andika, Doni, Nadia, dan Febrian, menunjukkan kecenderungan kuat untuk menampilkan identitas diri secara terbuka di TikTok. Mereka sering mengunggah video yang menampilkan rutinitas harian, minat atau hobi, pengalaman pribadi, serta opini terhadap isu-isu tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa mereka termasuk dalam kategori *open self*, yaitu individu yang secara sadar dan sukarela membagikan informasi yang diketahui oleh diri sendiri dan diketahui juga oleh orang lain. *Self disclosure* yang dilakukan oleh informan ini bukan semata-mata bertujuan untuk hiburan, tetapi juga sebagai bentuk ekspresi diri, komunikasi interpersonal, serta upaya membangun citra dan kedekatan emosional dengan audiens. Contoh-contoh konten seperti membagikan pengalaman pribadi yang menyentuh, membahas perasaan secara langsung, serta menyuarakan pendapat mengenai fenomena sosial menunjukkan bahwa keempat informan ini merasa nyaman dan percaya diri dalam membagikan aspek-aspek penting dari diri mereka kepada publik.

Dalam teori Johari Window, semakin besar bagian *open self*, maka semakin kecil bagian lain seperti *hidden self* dan *unknown self*. Ini terlihat dari keaktifan informan dalam memanfaatkan fitur TikTok seperti *caption*, *live*, serta *comment section* untuk memperluas keterbukaan. Fenomena ini juga diperkuat oleh temuan Claresta & Tamburion (2021) yang menyatakan bahwa pengguna TikTok cenderung memperbesar area terbuka mereka dengan cara membagikan informasi personal, namun tetap menjaga sebagian privasi tertentu agar tidak masuk ke ranah publik sepenuhnya. Berikut gambaran area pengungkapan diri bisa dilihat dibawah ini :



Gambar : *Self disclosure* generasi z secara terbuka (*open self*)
Berdasarkan teori johari windows

Pendapat serupa juga disampaikan oleh Wijoyo (2020), yang menyatakan bahwa Generasi Z merupakan generasi yang adaptif terhadap teknologi dan media sosial, karena mereka tumbuh di era digital. Mereka terbiasa menggunakan media sosial sebagai alat komunikasi, ruang ekspresi, dan wadah untuk memperkenalkan diri. Karakter multitasking dan spontanitas Generasi Z menjadikan mereka bukan hanya sebagai konsumen konten, tetapi juga kreator yang aktif dan ekspresif. Maka, keterbukaan mereka di TikTok merupakan cerminan dari kepribadian digital yang dinamis dan responsif terhadap perubahan tren.

Sementara itu, empat informan lainnya, yaitu Eliya, Putri, Arief, dan Lasmi, menunjukkan kecenderungan untuk menjaga privasi dengan tidak secara eksplisit mengungkapkan perasaan atau pengalaman pribadi mereka di TikTok. Mereka lebih memilih menyampaikan isi hati melalui cara yang tidak langsung, seperti menggunakan lagu galau, kutipan motivasi, atau *bio* profil yang bersifat reflektif. Contohnya adalah *bio* Putri yang menulis “Tumbuh dengan rasa sakit akan mengajarmu banyak hal,” yang dapat

diinterpretasikan sebagai bentuk pengungkapan diri, namun dalam gaya yang tersirat dan penuh makna simbolis. jika dijelaskan lewat teori Johari Window, maka gambaran area pengungkapan diri bisa dilihat seperti pada gambar berikut ini:



Gambar : *Self disclosure* generasi z secara tertutup (*hidden self*)
Berdasarkan teori johari windows

Dalam konteks teori Johari Window, perilaku ini masuk ke dalam kuadran *hidden self* (Area Tertutup), yaitu informasi tentang diri yang diketahui oleh individu itu sendiri tetapi tidak diketahui oleh orang lain. Informasi ini sengaja disimpan dan tidak dibagikan secara eksplisit, baik karena alasan privasi, keamanan emosional, atau kebutuhan untuk menjaga batasan antara kehidupan personal dan ranah publik.

Strategi komunikasi tidak langsung ini menunjukkan bahwa meskipun Generasi Z dikenal terbuka dan ekspresif di media sosial, mereka tetap memiliki kontrol terhadap apa yang ingin dibagikan dan apa yang tetap ingin disimpan untuk diri sendiri. Cara-cara simbolik seperti memilih musik atau menulis *caption* penuh makna menunjukkan adanya kesadaran untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan untuk berekspresi dan kebutuhan untuk menjaga ruang pribadi.

Temuan ini memperkaya pemahaman bahwa keterbukaan di media sosial bukan berarti total tanpa batas. Generasi Z tetap memilah konten mana yang aman untuk dipublikasikan, dan konten mana yang harus tetap menjadi bagian dari identitas tersembunyi mereka. Hal ini mendukung pendapat bahwa *self-disclosure* merupakan proses yang dipengaruhi oleh konteks, tujuan komunikasi, dan karakter individu itu sendiri.

Berdasarkan keseluruhan data, dapat disimpulkan bahwa Generasi Z memiliki beragam gaya dalam mengungkapkan diri di TikTok. Ada yang memilih untuk tampil apa adanya, jujur, dan terbuka, sebagaimana dilakukan oleh Andika, Doni, Nadia, dan Febrian. Sementara itu, ada juga yang lebih memilih pendekatan simbolik dan tidak langsung, seperti yang dilakukan oleh Putri, Eliya, Arief, dan Lasmi.

Fenomena ini menunjukkan bahwa pengungkapan diri Generasi Z tidak bersifat tunggal atau seragam, tetapi dinamis dan adaptif. Keputusan untuk membuka diri atau tidak dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari kenyamanan personal, tujuan komunikasi, hingga persepsi terhadap audiens. Selain itu, TikTok sebagai platform juga memberikan ruang yang cukup luas untuk berbagai bentuk ekspresi diri, mulai dari konten visual, audio, hingga teks yang memungkinkan pengguna menyampaikan pesan dalam banyak cara.

Temuan ini menunjukkan bahwa teori Johari Window masih relevan dan aplikatif dalam memahami dinamika komunikasi interpersonal di era digital. Melalui TikTok, para informan dapat mengelola citra diri mereka dengan cara memperluas area terbuka atau menjaga area tertutup, tergantung pada konteks dan kebutuhan pribadi mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self-disclosure* Generasi Z mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa di TikTok, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua jenis *Self Disclosure*: *Self-Disclosure* Terbuka, di mana informan seperti Andika Saputra, Doni Alfiansyah, Nadia Salsabila, dan Muhammad Febriansyah

menunjukkan keterbukaan dalam membagikan kehidupan sehari-hari dan perasaan mereka secara langsung; dan *Self-Disclosure* Tertutup, di mana informan seperti Putri Eka Yulianti, Eliya Rosita Rayes, Arief Rahman, dan Lasmi Indah Sari memilih cara yang lebih halus untuk menyampaikan perasaan, seperti melalui lagu atau kutipan, dengan menjaga sebagian informasi pribadi. Secara keseluruhan, TikTok menjadi media yang nyaman bagi mereka untuk mengekspresikan diri, baik secara terbuka maupun tersirat. Untuk saran, kalangan akademisi, khususnya di Program Studi Ilmu Komunikasi, disarankan untuk mengembangkan kajian mengenai komunikasi interpersonal di era digital agar pembelajaran lebih kontekstual dan aplikatif. Selain itu, Generasi Z pengguna TikTok sebaiknya lebih selektif dalam membagikan informasi pribadi, membagikan konten positif dan membangun, serta menghindari pengungkapan yang terlalu emosional atau sensitif; menggunakan pengungkapan simbolis bisa menjadi alternatif yang aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Anya, C. (2015). *Manajemen Privasi dalam Komunikasi Daring*. Jakarta: Penerbit Komunika.
- Chang, Y., & Heo, J. (2014). Visiting theories that predict self-disclosure on social media. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 4(1), 28–42. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2014010103>
- Claresta, R. M., & Tamburian, A. R. (2021). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Pengungkapan Diri Remaja dengan Pendekatan Johari Window*. *Jurnal Komunikasi*, 9(2), 123–135.
- Derlega, V. J., & Grzelak, J. (2018). *Approach to the study of communication and self-disclosure*. In V. J. Derlega, J. H. Berg (Eds.), *Self-disclosure: Theory, research, and therapy* (pp. 1–11). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0839-0_1
- DeVito, J. A. (2007). *The Interpersonal Communication Book* (11th ed.). Boston: Pearson Education.
- Halimah, S. (2024). Privasi Mahasiswa dalam Penggunaan TikTok. *Jurnal Komunikasi Digital*, 12(1), 54–63.
- Huang, Y. (2023). Emotional well-being and self-disclosure on TikTok: A study among college students. *Journal of Youth Media Psychology*, 7(2), 88–97. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4302987>
- Idris, M. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Reneka Cipta.
- Katadata Insight Center. (2023). *Laporan Survei Tren Penggunaan TikTok di Kalangan Gen Z Indonesia*. Jakarta: Katadata.
- Lee, J. (2021). The effects of self-disclosure on mental health in social media environments. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 221–229.
- Luft, J., & Ingham, H. (1955). *The Johari window: A graphic model for interpersonal relations*. University of California Western Training Lab.
- Mahmudan, R. (2023). Perilaku Digital Generasi Z Indonesia. *Alvara Research Report*. Retrieved from <https://alvara-research.com>
- Meiliani, D., & Fuady, A. (2023). Kreativitas dan Kepuasan Emosional Pengguna TikTok. *Jurnal Media Sosial dan Komunikasi*, 5(2), 44–56.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Prabowo, A. (2023). TikTok Usage Patterns Among Youth in Indonesia. *Jurnal Teknologi Komunikasi*, 3(1), 1–10.
- Rakhmah, T. (2021). Generasi Z dan Literasi Digital. *Jurnal Sosial Humaniora*, 8(1), 12–22.
- Ravi, M., & Gupta, S. (2022). Exploring the dimensions of self-expression through TikTok among Gen Z. *Journal of Interactive Media Studies*, 14(3), 74–89.
- Safitri, N., & Putra, A. R. (2022). Self-disclosure di media sosial TikTok: Studi pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 20(2), 134–148.
- Sladek, S., & Grabinger, A. (2012). *The Gen Z Effect: The Six Forces Shaping the Future of Business*. Minneapolis: BridgeWorks.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

- Suh, H. (2023). TikTok and Mental Health in Young Adults: The Role of Online Support. *Psychology and New Media Journal*, 11(1), 31–42.
- Utami, R. (2021). Perilaku Remaja dalam Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Komunikasi Remaja*, 5(1), 23–29.
- We Are Social Indonesia. (2024). *Digital Report 2024: Indonesia*. Retrieved from <https://wearesocial.com/id/digital-2024>
- Widhi, D. (2023). Statistik Pengguna Media Sosial Indonesia. *Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi*, 4(3), 33–42.
- Wijoyo, H. A. (2020). *Generasi Z dalam Era Digital: Pola Komunikasi dan Self-Disclosure di Media Sosial*. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(1), 45
- Yulianto, F. (2023). Privasi Digital di Era TikTok: Persepsi Mahasiswa terhadap Keamanan Data. *Jurnal Riset Media Digital*, 7(1), 77–86.
- Zainal, H. (2023). Norma Sosial dan Self-Disclosure di Media Sosial: Studi pada Masyarakat Sumbawa. *Jurnal Komunikasi Budaya*, 9(2), 50–61.