



***Self-disclosure* melalui media instagram: Dakwah *bi al-nafsi* melalui keterbukaan diri remaja**

Teguh Wiyono¹, Abdul Muhid²

¹Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: Cjdw.teguh@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: abdulmuhid1975@gmail.com

Abstract

Self disclosure is a natural thing for teenagers to do on social media at this time. Teenagers are accustomed to opening up through posts on instagram, which are public spaces that can be customized by many people. For this reason, knowing how and motives for self disclosure carried out by teenagers on social media are very important to do because this can have a value impact, good or bad, on the reader. In addition, self disclosure can be traced in terms of the preaching of the nafsiyah by adolescents. So, the focus of this research is on da'wah nafsiyah through the self disclosure of youth during the covid 19 pandemic on social media, instagram. To describe the focus of this research in depth, this study uses descriptive qualitative methods with a constructive approach, while self disclosure uses the theory of Johari Window. The result showed that adolescents made self disclosure on instagram openly with the aim of self purification and self actualization. What adolescents do in self disclosure is included in the preaching of the nafsiyah when viewed from the control that adolescents do continuously in themselves. Meanwhile, the impact of self disclosure on adolescents can be categorized as positive and negative impacts. The positive impact is in the form of motivation for someone to change themselves for the better. Meanwhile, the negative impact caused is making other people uncomfortable and even disturbed by the openness conveyed.

Keywords: *Self Disclosure, Da'wah Nafsiyah, Instagram.*

ABSTRAK

Self disclosure atau pengungkapan diri menjadi hal yang wajar dilakukan remaja di media sosial untuk saat ini. Remaja terbiasa membuka diri melalui postingan di instagram, yang merupakan ruang publik yang dapat dikonsumsi oleh banyak orang. Untuk itu mengetahui cara dan motif pengungkapan diri yang dilakukan oleh remaja di media sosial menjadi sangat penting dilakukan karena hal ini dapat memberikan dampak nilai, baik ataupun buruk, bagi pembaca. Selain itu, pengungkapan diri dapat ditelusuri dari segi dakwah *nafsiyah* yang dilakukan oleh remaja. Sehingga, fokus penelitian ini mengenai dakwah *nafsiyah* melalui keterbukaan diri remaja di masa pandemi Covid-19 di media sosial, instagram. Untuk menjabarkan fokus penelitian tersebut secara mendalam, penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan konstruktif, sementara *self disclosure* menggunakan teori dari Jendela Johari. Hasil Penelitian menunjukkan bahwasannya pertama, remaja melakukan pengungkapan diri di media sosial instagram secara terbuka dengan tujuan untuk menjernihkan diri dan aktualisasi diri. Hal yang dilakukan remaja dalam pengungkapan diri termasuk dalam dakwah *nafsiyah* jika dilihat dari kontrol yang dilakukan remaja secara terus menerus pada dirinya. Sementara, dampak yang

ditimbulkan dari *self disclosure* pada diri remaja dapat dikategorisasikan berupa dampak positif dan negatif. Dampak positif yang ditimbulkan berupa motivasi bagi seseorang untuk merubah diri menjadi lebih baik. Sementara, dampak negatif yang ditimbulkan adalah menjadikan orang lain tidak nyaman bahkan terganggu dengan keterbukaan yang disampaikan.

Kata Kunci: Pengungkapan Diri, Dakwah *Nafsiyah*, Instagram.

1. PENDAHULUAN

Media sosial merupakan saluran atau sarana pergaulan sosial secara *online* (internet). Hasil survei *global webindex* pada pengguna internet di Indonesia dalam rentang usia 16-64 tahun menunjukkan bahwa ada beberapa *platform* media sosial yang aktif digunakan oleh masyarakat Indonesia. *Platform* tersebut terbagi dalam dua kategori media sosial, yaitu media jejaring sosial dan *messenger*. Youtube menempati peringkat pertama dengan persentase penggunaan sebesar 43%, di peringkat ke dua ada *facebook* dengan persentase penggunaan sebesar 41%, kemudian *whatsapp* dengan persentase penggunaan sebesar 40% dan pada peringkat ke empat *instagram* dengan presentase penggunaan sebesar 38%.

Sebagai salah satu media komunikasi, media sosial tidak hanya dimanfaatkan untuk berbagi informasi dan inspirasi, tapi juga ekspresi diri (*self expression*), pencitraan diri (*personal branding*), dan ajang curhat, bahkan keluh-kesah. Salah satunya adalah *instagram*. Saat ini, seseorang lebih nyaman mengungkapkan dirinya pada sosial media. Pengungkapan diri di sosial media berkaitan dengan hal-hal yang bersifat umum hingga yang bersifat pribadi. Pada umumnya, seseorang akan lebih nyaman dan percaya mengungkapkan diri dan mencurahkan isi hati pada orang yang sudah dipercaya dan dekat dengan dirinya. Namun, dengan adanya media sosial, seseorang tak segan membagikan masalahnya di media sosial.

Masyarakat kerap melampiaskan emosinya melalui media sosial, baik emosi bahagia, sedih, kecewa, atau bahkan marah. Melampiaskan emosi lewat media sosial diyakini dapat menjadi salah satu cara yang efektif dalam meredakan emosi atau sekadar menyalurkan perasaan. Roberts (dalam Werner dkk, 2011), juga mengungkapkan bahwa di sisi lain, juga terdapat kasus-kasus individu yang merasa bahwa pemakaian internet membantu menghilangkan depresi. Faktanya, seperti pernyataan Ruwaida (Itahadiwidjojo, 2016), seorang Sosiolog dari Universitas Indonesia, bahwa, ruang sosial yang makin terbatas dan ikatan emosional yang rendah, terutama di kota-kota besar, menimbulkan perubahan dalam pola interaksi masyarakat. Sehingga, teknologi digital menjadi alat untuk menyalurkan emosi.

Instagram merupakan salah satu media sosial yang banyak digandrungi masyarakat saat ini. Individu, khususnya remaja, menunjukkan eksistensinya melalui media sosial tanpa maksud yang jelas, atau hanya dengan tujuan menunjukkan jati dirinya di media sosial. Bahkan, seseorang tidak keberatan melakukan hal-hal yang tidak dibenarkan hanya untuk meraih ketenaraan sesaat, sehingga menuai kontroversi dan berbalik menyerang dirinya sendiri, baik melalui komentar-komentar yang negatif dari orang lain, ataupun sampai pada ranah hukum.

Fenomena seperti ini dapat dijumpai pada kasus-kasus yang dilakukan oleh sejumlah orang, misalnya konten *prank* sembako sampah yang dilakukan Ferdinan Paleka yang viral dan berakhir di ranah hukum. *Prank* tersebut terjadi pada Mei 2020 saat pandemi covid-19 menyerang. *Prank* yang dilakukan ini didokumentasikan dalam video dan diunggah di media sosial hanya untuk meraih ketenaran sesaat (Huyugo, 2020). Kemudian, pada Agustus 2020 ada nama Lutfi Agizal yang mengungkapkan pendapatnya tentang penggunaan kata “anjay” yang tidak tepat dan dapat merusak moral anak bangsa. Pengungkapan pendapat yang dilakukan oleh Lutfi mendapatkan banyak kritikan dan sanggahan publik di dunia maya, bahkan meluas ke ranah hukum (Tionardus, 2020).

Fenomena di atas merupakan bentuk pengungkapan diri seseorang yang dapat menyebabkan dampak negatif. Sejatinya, pengungkapan jati diri tidak dominan membawa dampak negatif saja, ada sisi positif pengungkapan diri yang dilakukan oleh seseorang, baik melalui menceritakan ide, gagasan, dan perasaannya secara positif di media sosial.

Hal ini bisa didapatkan dari akun *instagram* Najwa Shihab dan Merry Riana. Kedua tokoh ini mengeksplorasi pengalaman dan ide-idenya kepada orang lain serta dengan lebih percaya diri membagikan karya-karya secara positif di *instagram*. Karya-karya berupa *quote* (kata-kata) misalnya, tak jarang dapat memberikan motivasi bagi siapapun pengguna *instagram* (*follower*).

Melalui media sosial, seseorang bahkan dapat lebih jujur mengungkapkan dirinya sendiri dibandingkan di dunia nyata. Banyak sisi dalam diri seseorang yang justru terungkap di dunia maya daripada di dunia nyata. Pendapat ini diperkuat oleh Johana (2020), bahwa berbagai fitur yang terdapat di media sosial (misalnya *instagram*) dapat menjadi tempat mengutarakan isi hati dan pikiran. Ketika seseorang mengungkapkan diri melalui *instagram*, terdapat sisi lain dalam unggahan di media sosial yang belum pernah ditemukan sebelumnya pada diri seseorang, hal yang sama sekali berbeda di dunia nyata. Beberapa orang yang memiliki kepribadian tertutup bisa menjadi terbuka saat sudah dihadapkan dengan media. Seseorang menemukan kepuasan tersendiri setelah mengunggah hasil karya sebagai salah satu penyalur isi hatinya.

Proses keterbukaan diri sebenarnya berkaitan dengan dakwah *nafsiyah* atau dakwah pada diri sendiri. Dilihat dari upaya yang dilakukan dalam mengajak diri sendiri untuk berbuat baik di media sosial, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pembahasan ini menjadi penting, dalam rangka mengeksplorasi jenis-jenis dakwah yang sering dilakukan oleh seseorang namun tidak disadari bahwa hal tersebut merupakan bagian dari dakwah. Dakwah *nafsiyah* seperti ini, apabila dikelola dan diarahkan dengan baik akan lebih mudah diterima oleh masyarakat.

Beberapa pembahasan yang membicarakan tentang penelitian sebelumnya, baik dari aspek dakwah melalui *instagram*/media sosial maupun pengungkapan diri (*self disclosure*) adalah sebagai berikut. *Pertama*, Fayaretharatri Arkani, dkk (2018) yang membahas tentang “Studi Fenomenologi *Online Self Disclosure* melalui *Instagram Story*”. Penelitian tersebut membahas tentang media sosial yang marak bermunculan saat ini. Tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana pengguna *instagram* dalam melakukan *self-disclosure* melalui *instagram story*. Peneliti melihat bahwa media sosial dapat mengubah seseorang dalam menyampaikan dan memperoleh informasi. Penelitian tersebut menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan teori *Self Disclosure*. Adapun teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara mendalam melalui 7 informan. Penggalan data secara mendalam pada pengguna *instagram story* yang mengekspresikan dirinya melalui media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan diri pada individu pengguna *instagram* mengindikasikan adanya upaya mengekspresikan diri dengan hal-hal positif. Sebaliknya, hal-hal yang dirasakan individu yang bersifat negatif dapat dikesampingkan dengan adanya hal baik atau positif. Efek dari penggunaan *instagram* serta pengungkapan diri dapat dirasakan oleh pengguna secara positif.

Kedua, Asriyani Sagiyanto, dkk (2018) yang membahas tentang “*Self Disclosure* melalui Media Sosial *Instagram* (Studi Kasus pada Anggota Galeri Quote)”. Tujuan penelitian tersebut untuk menggali konsep Johari Window dalam *Self Disclosure* yang dilakukan lewat *instagram* oleh anggota Galeri Quote. Suatu konsep *Self Disclosure* tidak selalu berkaitan dengan proses komunikasi yang terjadi secara langsung antar manusia, tetapi, dalam pengungkapan diri atau *Self Disclosure* dapat terjadi melalui perantara atau media, salah satunya yaitu media sosial berupa *instagram*. Metode Penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada anggota Galeri Quote. Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan teknik

dokumentasi dari berbagai postingan di *instagram* anggota Galeri Window serta memerhatikan dan mengumpulkan komentar-komentar dari pengguna lain. Analisis dilakukan dengan menggunakan teori Miles dan Huberman dengan cara mengumpulkan, mereduksi, lalu menyimpulkan. Adapun data yang direduksi yaitu yang berhubungan dengan *Self Disclosure* Johari Window. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa anggota Galeri Quote memfungsikan *instagram* sebagai bentuk pengungkapan diri. Hal tersebut terlihat dari postingan sebagai bentuk pengungkapan ide, gagasan, pikiran serta pengalaman hidup yang termuat dalam bentuk seperti kata-kata mutiara dan lain sebagainya.

Ketiga, Sri Wahyuningsih (2018) melalui penelitian yang berjudul: “Penerapan Komunikasi Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Muslim Bercadar di Fakultas Dakwah dan Komunikasi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih detail mengenai bentuk dari pengungkapan diri mahasiswa yang bercadar, serta bentuk komunikasi pengungkapan diri yang dilakukan oleh mahasiswa bercadar mengingat sosok bercadar terkesan berbeda dari yang lainnya. Adapun metode penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan wawancara mendalam pada 6 informan. Pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam dan pengumpulan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pertama, muslimah bercadar melakukan keterbukaan diri dalam rangka membangun relasi dengan lingkungan sekitar, sehingga dapat saling menjalin komunikasi dengan lingkungannya dan kehadirannya dapat diterima oleh lingkungan. Kedua, dalam proses pengungkapan diri terjadi hubungan pertemanan atau penolakan, mengingat muslimah bercadar melakukan seleksi saat pengungkapan diri. Seleksi ini dilakukan khususnya ketika berhadapan dengan lawan jenis.

Keempat, Gabriella Jacqueline (2019) dengan penelitian yang berjudul: “*Self Disclosure* Androgini melalui Instagram sebagai Media Eksistensi Diri”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengungkap bahwa sesungguhnya *instagram* mampu menyebarkan potensi pada khalayak dalam mengakui eksistensi seseorang. Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan *Self Disclosure* sebagai teorinya. Adapun teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan non partisipan yang kemudian dianalisis menggunakan teori Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan pada *Self Disclosure* Jovi Ahiguna Hunter dianggap menarik. Selain itu, terdapat keunikan dan prestasi tersendiri yang membuat orang lain menyadari dan mengakui adanya Jovi yang eksis dengan dirinya. Aktifnya Jovi dalam *instastory* menunjukkan bahwa *self disclosure* yang dilakukan dengan memanfaatkan fitur-fitur yang terdapat dalam *instagram*. Jovi sudah dapat memanfaatkan *instagram* dengan mengunggah foto, video, maupun memposting berbagai hal positif yang dapat memengaruhi pengguna lainnya.

Kelima, Aan Mohamad burhanudin, dkk (2019) dengan judul penelitian “Dakwah Melalui Media Sosial (Studi Tentang Pemanfaatan Media Instagram @cherbonfeminist sebagai Media Dakwah mengenai Kesetaraan Gender)”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh munculnya berbagai media sosial yang dapat mendukung aktivitas sehari-hari. Media sosial berperan tidak hanya sebagai wadah untuk menjalin pertemanan melalui media sosial, namun juga dapat dipergunakan dalam hal positif lainnya. Tujuan penelitian dalam rangka mengetahui pelaksanaan dakwah pemilik akun *instagram* @cherbonfeminist dalam konteks kesetaraan gender, kemudian menganalisa respon pengguna lain yang tertera dalam kolom komentar. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Adapun pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa langkah dalam berdakwah pemilik akun @cherbonfeminist dengan memilih konten yang sesuai dengan konteks gender, yaitu sesuai dengan perspektif keadilan, hadist-hadits mengenai hak-hak perempuan (mengingat perempuan sebagai kaum yang tertindas ketika dalam hal

gender), serta pesan mengenai pembahasan keadilan dan kesetaraan.

Sedangkan, penelitian ini mengarah pada dakwah *nafsiyah* melalui media sosial *instagram*. Adapun bentuk dari dakwah tersebut melalui pengungkapan diri remaja. Ekspresi remaja yang seperti apa yang diungkapkan pada saat pandemi ini. Demikian, bagaimana seharusnya dakwah yang diterapkan oleh remaja pada konteks *Self Disclosure* pada remaja di era Pandemi Covid-19.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif (Strauss, 2007). Adapun maksud dari deskriptif di sini adalah memberikan gambaran detail mengenai postingan Instagram *story*. Adapun objek penelitian ini adalah terfokus pada Instagram Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) Surabaya, yang dianggap representatif untuk mendapatkan data penelitian. Objek penelitian itu sendiri berarti suatu hal yang hendak digunakan sebagai penelitian oleh seorang peneliti (Usman, 2009). Di mana dalam postingan tersebut dapat memengaruhi pengguna Instagram dan memberikan efek positif pengguna lainnya, bukan semata eksistensi diri belaka. Penelitian ini terfokus pada 5 postingan di Instagram yang memenuhi kualifikasi yang dibutuhkan oleh peneliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dokumentasi melalui fitur-fitur yang terdapat dalam Instagram. Langkah yang diambil peneliti yakni dengan menyeleksi postingan Instagram, lalu mengumpulkan data, mereduksinya, kemudian mengambil kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Konsep Dakwah

Hakikat dakwah pada dasarnya telah melekat pada diri manusia sebagai pemberian dari Allah SWT yang sudah tercantum dalam Al Qur'an kurang lebih 198 kali, yaitu tersebar dalam 55 surah (176 ayat). Para pakar ahli dakwah menjelaskan secara terminologi pengertian dakwah itu sendiri. Hasan Al Banna misalnya, mengartikan bahwa dakwah merupakan transformasi sosial yang merujuk pada mengajak kebaikan yang menuju ke jalan yang diridhoi Allah SWT (Avivah 2017).

Dalam berdakwah, berbagai macam cara dilakukan agar tercapai tujuan dakwah. Pada praktik dakwah berbagai macam media atau sarana dipilih untuk menyampaikan dakwah. Berbicara mengenai sarana atau media yang dilakukan dalam berdakwah mengajak pada perkembangan sejarah dakwah yang tidak lepas dari media yang awalnya cetak menjadi elektronik. Kini, media elektronik tersebut merambah pada media sosial yang dapat digunakan sebagai sarana dalam berdakwah. Bahkan saat ini, masyarakat sudah menjadikan media sosial seolah-olah sebagai kebutuhan sehari-hari. Oleh karena itu, alangkah lebih baiknya jika media-media baru tersebut dapat dimanfaatkan sebagai media dakwah (Mutiawati, 2018).

Berbicara mengenai dakwah, dapat dikatakan bahwa dakwah merupakan kegiatan menyeru kepada seluruh manusia untuk menuju ke jalan Allah SWT. Sejatinya, dakwah adalah mengajak orang lain dalam berbuat kebaikan dan mencegah dalam berbuat kemungkaran. Namun, sebelum mengajak orang lain, sesungguhnya kewajiban setiap individu adalah mengajak diri sendiri untuk selalu berada di jalan yang diridhoi Allah SWT. Memang, dakwah model seperti ini sering tidak diketahui oleh banyak individu. Beberapa orang menyatakan dakwah tersebut dikatakan dengan dakwah *nafsiyah*. Dakwah *nafsiyah* dapat dikatakan sebagai dakwah yang dilakukan seseorang pada diri sendiri. Sesungguhnya dakwah tersebut merupakan pokok dari dakwah *islamiyah* yang menempati posisi awal dari dakwah.

Dakwah sendiri memiliki dimensi personal dan sosial, hal ini bertujuan untuk membentuk masyarakat agar mengetahui nilai-nilai Islam sebagai landasan yang sudah tersebut di atas (*amar*

ma'ruf nahi munkar). Dalam rangka mewujudkan hal tersebut, maka haruslah dilandasi dengan personal individu yang mengetahui dan berbekal kuat dengan akidah dan syariat Islam. Setelah individu memahami hal tersebut kemudian bergeser pada ajakan kepada keluarga, saudara dan kerabat. Berawal dari individu kemudian akan membangun masyarakat yang islami pula. Dimensi seperti inilah yang terus-menerus perlu dilestarikan dan suatu hal yang tidak butuh ditawar lagi. Dakwah *nafsiyah* atau dakwah personal harus menjadi awal dari dakwah *islamiyah* dan menjadi pondasi bagi tiap individu (Fahriansyah, 2015). Sebagaimana Nabi, sebelum melakukan dakwah kepada masyarakat secara luas, dakwah pertama yang dilakukan oleh Nabi adalah kepada dirinya sendiri, melalui meyakinkan diri sendiri terhadap kebenaran yang diterimanya dari malaikat Jibril. Setelah dakwah kepada diri sendiri selesai, dilanjutkan dengan dakwah kepada keluarga terdekat, dimulai dari istri, anak, keponakan, paman, dan sahabat.

Istilah *nafsiyah* sendiri berarti pola sikap, di mana hal tersebut memengaruhi bagaimana cara individu dalam memenuhi tuntutan naluri (*gharizah*) dan kebutuhan jasmani (*hajat al-adhawiyah*). Pada saat melakukan tuntutan setiap individu berdasarkan dengan kaidah yang diyakini dan diimani. Allah telah menyatakan dalam Al Qur'an bahwasannya manusia adalah diciptakan sebagai makhluk paling sempurna dan dapat menyempurnakan dirinya sesuai dengan kaidah Islamiyah. Beberapa ayat dalam surat di antaranya (Q.S. Yusuf: 53).

﴿ وَمَا أْبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾

“Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang”.

Konsep dakwah *nafsiyah* merupakan istilah yang masih sangat jarang dipergunakan oleh ulama serta penulis kitab-kitab dakwah lainnya. Dakwah ini, umumnya membahas tentang jiwa (*nafs*) dalam konteks tasawuf, akhlak dan psikologi Islam Al-Gazali serta Ibnu Qayyim. Di mana mereka merupakan dua tokoh di antara ulama yang banyak membahas tentang jiwa. Mereka tidak memasukkan dalam tulisannya tentang dakwah *nafsiyah*. Bersumber dari Q.S. Al Tahrir 66: 6 misalnya, yang menjelaskan perwujudan tanggung jawab terhadap dirinya, menjaga diri sendiri merupakan sesuatu yang harus diprioritaskan. Dakwah *nafsiyah* dapat berupa berbagai bentuk dan cara antara lain: menuntut ilmu, membaca, *muhasabah al nafs* (intropeksi diri), *taqarub* melalui *dzikir* pada Allah (mengingat Allah), do'a (berdo'a) memelihara pencerahan jiwa, membersihkan jiwa, taubat, shalat, berpuasa, mengingat kehidupan sesudahnya, meningkatkan ibadah dan lain-lain.

Komarudin Hidayat (dalam Fahriansyah, 2015), mengembangkan dakwah *nafsiyah* dalam bentuk penyempurnaan diri manusia menjadi tiga hal, yaitu: (1) *Ta'alluq* yang berarti mengikat kesadaran hati serta pikiran hanya kepada Allah SWT. (2) *Takhalluq* yakni sifat manusia untuk meneladani sifat Allah SWT. Serta (3) *Tahaqquq* yang berarti menjadi mitra Allah SWT di muka bumi.

Menurut Alfort, istilah *nafsiyah* mengandung arti pribadi, individu, *personality*. Dakwah *nafsiyah* merupakan konsep dakwah yang mengacu pada pengertian dakwah untuk mengajak diri sendiri oleh dirinya sendiri. Hal ini didasarkan pada pengertian *nafsiyah* itu sendiri yang dalam bahasa Arab akar katanya berasal dari kata *nafs* yang berarti nyawa, roh, dan kepribadian yang menggambarkan citra *fitrah nafsani* psikis manusia.

Sebagaimana yang dikutip Calvin Hal dan Linzey Gardner, *personality is the dynamic organization within the individual of those psychophysical system: that determines his unique adjustment to his environment*. Prinsip pokok dari kutipan Calvin menyatakan bahwa, *nafsiyah* adalah struktur (organisasi) kepribadian yang dinamis dan dapat menentukan penyesuaian dirinya termasuk dalam upaya melaksanakan dakwah. Dakwah *nafsiyah* seperti ini merupakan

bentuk proses internalisasi ajaran Islam pada tingkat intra individu muslim. Dalam memfungsikan fitrah *diniyahnya* yang dituangkan dalam perilaku keagamaan sesuai dengan tuntunan syariat Islam yang bersumber dari Al Qur'an dan *assunnah*.

Dakwah *nafsiyah* dapat diwujudkan dalam masyarakat. Orang-orang yang tegak di atas nilai-nilai ajaran Islam harus didahului dengan upaya membangun individu-individu yang memiliki mentalitas yang sesuai dengan ajaran Islam sebagai komponen penyusun masyarakat itu sendiri. Dari individu-individu yang baik dan keluarga yang islami akan terbentuk masyarakat yang islami pula. Kronologi demikian merupakan *sunnatullah* yang harus ada dan tidak bisa ditawar lagi. Artinya, dakwah yang berdimensi personal harus menempati posisi awal dalam pembahasan dakwah islamiyah.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa proses penyempurnaan diri manusia adalah upaya pengungkapan diri seorang individu dalam bentuk ikhtiar. Hal itu dilakukan dengan memerhatikan interaksi manusia secara personal dengan berbagai aspek yang dapat melahirkan nilai diri seorang individu. Di mana pada akhirnya sikap yang ditunjukkan oleh individu tersebut dapat melahirkan kepuasan, kebahagiaan serta adanya interaksi dalam diri manusia sebagai bentuk dakwah *nafsiyah*.

3.2 Media Sosial Instagram

Menurut Dijk (dalam Nasrullah, 2017), media sosial merupakan suatu *platform* media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna. Hal itu dapat dilakukan saat melakukan aktivitas di media sosial maupun saat berkolaborasi dengan pengguna lainnya. Media sosial dalam hal ini berperan sebagai fasilitator *online* yang dapat mengeratkan hubungan antar pengguna di dunia maya meski tidak saling bertatap muka. Begitu pula kecenderungan penggunaan media sosial sebagai sarana pengungkapan diri atas individu tentang perasaan yang sedang dirasakan. Ruang pengungkapan diri tersebut akhirnya menjadikan tidak adanya batas antara ruang publik dan ruang individu. Seperti halnya ruang komunikasi, media masa pada pemilik akun menyampaikan suatu informasi atau pesan tak lain dan tak bukan adalah untuk pengguna lain yang tergabung dalam media yang sama.

Media sosial juga dapat diartikan sebagai sebuah media daring dengan para pengguna yang dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual (Wikipedia, 2020). Pada media sosial yang berbasis internet, memungkinkan melakukan pembuatan atau penciptaan *user-generated content*. Menurut Kaplan dan Haelein (2010) terdapat beberapa jenis kualifikasi media sosial dilihat berdasarkan ciri-ciri dari penggunaannya. Adapun jenis dari media sosial itu sendiri dikelompokkan menjadi enam bagian, yaitu:

- 1) Adanya proyek kolaborasi *website*, pengguna dapat mengaganti, mengubah, menambah atau bahkan mengurangi isi atau konten yang ada dalam website tersebut.
- 2) Blog, pengguna di sini dapat mengungkapkan ide, gagasan, pikiran, perasaan, menuliskan cerita, memberikan tulisan berupa materi, hasil karya dan lain sebagainya di dalamnya.
- 3) Konten atau isi, seperti *youtube* yang membagikan gambar atau video yang merupakan konten-konten multimedia.
- 4) Situs jejaring sosial yang menghubungkan antara pengguna satu dengan pengguna lainnya.
- 5) *Virtual game wolrd* yakni semacam *game online* yang dapat menghubungkan banyak pengguna di tempat yang berbeda.
- 6) *Virtual social wolrd*, yang menjadikan media sosial sebagai dunia virtual oleh penggunanya. Dunia virtual memberikan suatu kesempatan penggunanya untuk berinteraksi dengan pengguna lain.

Salah satu media sosial yang sekarang banyak digandrungi masyarakat adalah *instagram*. Komunikasi yang terjalin antar sesama pengguna *instagram* di antaranya yaitu: dapat mengomentari postingan, memberikan tanda suka “like” serta mengirim pesan melalui “DM”. Selain itu, terdapat fitur-fitur *instagram* yang digunakan, di antaranya *insta story* untuk membagikan cerita antar pengguna satu dengan lainnya. Adanya cerita dari postingan tersebut akan dapat memengaruhi pengguna lainnya. *Instagram story* adalah sebuah fitur yang terdapat dalam aplikasi *instagram* yang dapat digunakan berbagi foto dan video yang memungkinkan pengguna mengambil foto, mengambil video, menerapkan *filter* digital, dan membagikan ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk milik *instagram* sendiri, namun *instagram story* atau disingkat dengan *instastory* ini tidak akan muncul di halaman *profile* dan akan terhapus dalam waktu 24 jam.

Dalam *instastory* ini, pengguna *instagram* dapat melihat *stories* siapapun tanpa harus *follow* terlebih dahulu, terkecuali untuk pengguna akun *private*. Karena bersifat temporer, fitur *instastory* tepat bagi seseorang yang ingin mengabadikan momen terbaiknya dalam satu hari dan menampilkan *outfit of the day* tanpa harus posting. Menariknya, fitur *instastory* dapat menampilkan informasi mengenai siapa saja orang yang telah melihat *instastory* yang diupload.

3.3 Self Disclosure

Menurut Wrighstman (dalam Hidayat, 2012), pengungkapan diri atau *self disclosure* merupakan proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain. Istilah *self disclosure*, biasanya digunakan untuk mengacu pada pengungkapan informasi secara sadar. Sebenarnya, *self disclosure* merupakan sebuah informasi di mana sesuatu yang sebelumnya tidak diketahui oleh penerima. Pengungkapan diri ini dapat berupa berbagai topik seperti informasi, perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat di dalam diri orang yang bersangkutan, dalam penelitian ini berarti pengungkapan diri remaja milenial melalui *instastory*.

Sedangkan menurut Devito, pengungkapan diri diartikan sebagai adanya informasi diri sendiri meliputi pikiran, perasaan serta perilaku seseorang. Selain itu, pengungkapan diri tentang orang lain yang begitu dekat dan sangat dipikirkan. Sehingga pengungkapan diri dapat diartikan sebagai bentuk tindakan diri sendiri atau tindakan diri terhadap orang lain yang memiliki hubungan yang sangat dekat. Seperti adanya hubungan dan pengungkapan diri dengan orang tua dengan anak atau sebaliknya (Devito, 2011).

Pada teori *self disclosure* yang dikemukakan oleh Cangara, pengenalan diri dianggap sangat penting dilakukan atau diaplikasikan ketika berada di tengah-tengah masyarakat. Ketika seorang individu mengenal dirinya sendiri, maka akan dengan mudah mengenal diri sendiri dan mengetahui kelemahan serta kelebihanannya. Dalam rangka memahami diri sendiri, terdapat sebuah konsep yang dikenal dengan *Johari Window* (Cangara, 2016). Teori tersebut menjelaskan bahwa sebuah kaca jendela terdiri dari empat bagian, yaitu:

1) Wilayah terbuka (*open area*)

Pada wilayah terbuka ini, seorang individu lebih mengerti dan memahami tentang kepribadian, kelemahan serta kelebihan diri sendiri. Dalam hal ini juga menitikberatkan pada pengungkapan diri serta pemahaman diri terhadap orang lain. Semakin individu memahami orang lain berarti dapat mempunyai kesempatan untuk berkomunikasi serta berinteraksi dengan orang lain. Namun begi juga sebaliknya ketika individu tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain atau tidak terbuka, maka individu semakin tertutup dan tidak dapat berkomunikasi.

2) Wilayah buta (*blind area*)

Di wilayah ini, seorang individu tidak mengenali dirinya sendiri, terlebih pada bagian apa kelemahan dari diri sendiri. Dalam hal ini justru orang lain yang mengenal diri individu tersebut ketimbang individu itu sendiri. Pada berbagai kasus, seorang individu kebanyakan menyangkal apa yang disangkakan orang lain terhadap individu tersebut. Hal ini menyebabkan seorang individu susah dalam berkomunikasi dengan orang lain. Individu dalam konteks wilayah buta akan sulit untuk dihapuskan, namun masih dapat untuk dikurangi. Diantanya adalah dengan menerapkan dan memerhatikan nilai dan norma yang berlaku di masyarakat.

3) Wilayah tersembunyi (*hidden area*)

Pada wilayah ini, seorang individu dapat dengan baik menyembunyikan kemampuan yang dimilikinya. Bahkan orang lain pun tidak mengetahui kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu. Terdapat dua konsep yang erat kaitannya dengan wilayah tersembunyi ini. *Pertama, overdiscole* yaitu sikap terlalu berlebihan dalam mengungkapkan sesuatu sehingga tidak ada batasan mana yang semestinya diungkapkan dan mana yang seharusnya disembunyikan. *Kedua, underdiscole* di mana dalam hal ini terlalu menyembunyikan sesuatu bahkan yang seharusnya dikemukakan kepada orang lain. Keadaan individu dalam konteks ini adalah terlalu banyak mengetahui dan membahas orang lain, namun tidak dengan sikap dan dirinya sendiri.

4) Wilayah tak dikenal (*unknown area*)

Dalam komunikasi, wilayah tak dikenal merupakan wilayah paling kritis. Di mana seorang individu tidak mengenali dirinya sendiri maupun orang lain. Hal ini menyebabkan sering terjadi salah persepsi antara satu orang dengan orang lain yang menjadi lawan bicara atau komunikasi. Penyebabnya adalah tidak adanya hasrat ingin mengetahui atau mengenal diri sendiri maupun orang lain.

Konsep *Johari Window* di atas merupakan satu kesatuan yang sering terdapat pada setiap individu. Hanya yang membedakan adalah kadar wilayah anatara satu orang dengan orang yang lainnya. Misalnya, pada orang yang ingin sukses dalam berbisnis atau bermasyarakat maka ia harus memperbesar kadar wilayah terbuka. Hal tersebut otomatis menjadikan tiga wilayah yang lainnya yang mengecil.

Self disclosure dapat bersifat deskriptif dan evaluatif. Maksud dari deskriptif yakni individu menceritakan berbagai fakta tentang dirinya sendiri yang belum diketahui oleh pendengar, seperti jenis pekerjaan, alamat, dan usia. Sedangkan, untuk evaluatif mengenai pendapat atau perasaan pribadi seperti hal-hal yang dibenci atau disukai. (Hidayat, 2012). Pada penelitian ini, *self disclosure* yang ditunjukkan lebih kepada bagaimana Remaja Milenial pada Massa Covid-19 mengekspresikannya lewat sosial media. Menurut DeVito, ada beberapa keuntungan yang akan diperoleh seseorang jika mau mengungkap informasi diri kepada orang lain, antara lain:

a. Menegal diri sendiri

Seseorang dapat lebih mengenal dirinya sendiri melalui self disclosure karena dengan mengungkapkan dirinya, akan diperoleh gambaran baru tentang dirinya dan mengerti lebih dalam perilakunya.

b. Adanya kemampuan.menanggulangi masalah

Sesorang dapat mengatasi masalah, karena ada dukungan dan bukan penolakan sehingga dapat menyelesaikan atau mengurangi bahkan menghilangkan masalahnya.

c. Mengurangi beban

Jika individu menyimpan rahasia dan tidak mengungkapkannya kepada orang lain, maka terasa berat sekali memikulnya. Dengan adanya keterbukaan diri, individu akan merasakan beban masalah yang dialaminya dapat lebih ringan.

3.4 Pengungkapan Diri Remaja Milenial di Masa Pandemi Covid-19

Secara bahasa, *self* berarti diri sendiri, sedangkan *disclosure* memiliki arti penyingkapan, pembukaan dan pemberitahuan rahasia. Secara garis besar *self disclosure* diartikan sebagai proses membagi informasi kepada orang lain mengenai diri yang sebelumnya hanya diketahui oleh diri sendiri.

Self disclosure atau keterbukaan diri ini tidak hanya terjadi di dalam kehidupan nyata, tetapi juga terjadi di dalam dunia maya atau media sosial, salah satunya melalui *instagram*. Kebanyakan dari mahasiswa remaja milenial menjadikan *instagram* sebagai sebuah wadah untuk mengekspresikan diri yang tergambar melalui postingan-postingan berupa status, foto dan video. Hal tersebut dilakukan karena remaja milenial membutuhkan tempat bagi dirinya untuk dapat didengar, dimengerti, dipahami, dan direspon oleh orang lain di masa pandemi Covid-19. Jika menurut Devito, keterbukaan dapat dilakukan pada orang yang sudah dipercaya, namun pada kenyataannya saat ini remaja milenial lebih senang membagikan kisahnya dalam media sosial.

Instagram mempunyai fitur yang menarik sehingga menjadi salah satu media sosial yang paling diminati di tahun-tahun terakhir ini. Pada masa pandemi, hampir semua orang melakukan kegiatan dari rumah, pemerintah melarang masyarakat berkumpul atau melakukan kegiatan di keramaian. Maka, salah satu jalan dalam meluapkan ekspresi kegiatan-kegiatan dilakukan melalui *share* di *instastory*. Dalam hal ini terdapat peralihan model pengungkapan diri dari pengungkapan diri secara langsung menjadi pengungkapan diri secara *online*, melalui *instastory*.

Self Disclosure juga erat kaitannya dengan sikap *introvert* dan *extrovert* seseorang. Kemudian dalam melakukan *self disclosure* diperlukan beberapa pertimbangan yang menyebabkan individu memilih untuk bersikap terbuka atau malah menutup diri. Biasanya dalam melakukan *self disclosure* seseorang akan terbuka kepada orang lain bahkan sosial media dengan mempertimbangan *reward* yang akan diterima. Keterbukaan tidak hanya dilakukan seseorang kepada orang yang dekat dengannya saja, namun juga kepada orang yang bisa mengerti, mendukung dan memberi tanggapan mengenai hal yang diungkapkannya. Akan tetapi, seseorang juga akan tertutup sekalipun kepada orang yang dekat dengan dirinya dengan alasan terlalu privasi untuk diungkapkan. Umumnya, orang yang memiliki kepribadian *extrovert* atau terbuka akan lebih banyak melakukan pengungkapan diri dibandingkan dengan orang yang *introvert* atau tertutup.

Tujuan yang dimiliki seseorang ketika posting di *instastory* pun berbeda, bergantung pada kepentingan masing-masing. Biasanya, seseorang posting *story* dalam rangka memberikan kelegaan pada dirinya terhadap masalah yang sedang dihadapi. Masalah yang terjadi seringkali membuat seseorang ingin mencurahkan pada orang lain. Alasan tersebut yang dijadikan sebagai dasar melakukan posting di *instastory*, sebagai bentuk ekspresi dari dirinya. Ketika posting ekspresi yang dirasakan, seseorang akan merasa jauh lebih baik. Sebenarnya, hal ini merupakan bentuk dari penyembuhan atau *healing*.

Keterbukaan diri pada *instastory* dapat bertujuan untuk menjernihkan diri, dengan membagikan keluh kesah pada *instastory*, seseorang memberikan ruang pada dirinya yang sebelumnya tidak memiliki kesempatan untuk mengungkapkan hal yang mengganjal. Adanya ruang untuk mengekspresikan melalui *instastory* dapat membuat perasaan individu menjadi lebih baik. Terlebih jika dengan keterbukaan diri dalam *instastory* individu mendapatkan masukan dan solusi tentang permasalahan yang sedang dialami, sehingga dengan masukan yang diberikan dapat membuat diri menjadi tenang. Hal inilah yang disebut dengan menjernihkan diri. Berbagi dan saling *sharing* merupakan tujuan utama dari *self disclosure* remaja.

Melakukan pengungkapan diri tidak begitu saja dilakukan dengan mudah, terlebih jika itu bersifat pribadi. Tentunya, pengungkapan diri disertai dengan alasan pendukung atau tujuan mengapa seseorang melakukan hal tersebut. Segala sesuatu yang ditulis dan dibagikan pada sosial media merupakan bentuk kesengajaan dengan maksud dan tujuan yang telah dipikirkan terlebih dahulu oleh penggunannya. Tujuan yang paling sering diutarakan oleh para remaja milenial adalah dalam rangka melepaskan emosi. Seorang remaja saat melakukan keterbukaan dapat melepaskan sesuatu yang mengganjal pada dirinya, sehingga memberikan efek ketenangan.

Sama halnya seperti individu yang berinisial AF, seorang mahasiswa, yang melakukan keterbukaan diri melalui *instastory* untuk menyalurkan perasaan, hal ini diakuinya dapat memberikan ketenangan pada dirinya. AF, selaku informan mengatakan bahwasanya ketika merasa *galau* dirinya menggunakan *instagram* sebagai media penyalur kegalauan dengan membuat membuat *story*. Setelah membuat *story*, suasana hati AF merasa lebih *plong*. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan AF penggunaan *instastory* adalah sebagai tempat curahan hati yang sedang dalam kondisi tidak baik (*galau*), sehingga setelah menulis curahan hati di *instastory*, kondisi jiwanya menjadi lebih baik.

Covid-19 mengharuskan pemerintah mengambil kebijakan memberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) melalui anjuran melakukan semua kegiatan dari rumah. Keputusan pemerintah ini sudah berjalan selama kurang lebih 2 bulan (saat penelitian berlangsung). Masyarakat sudah mulai bosan menjalankan himbuan pemerintah, sehingga salah satu jalan dalam meluapkan ekspresi kebosanan melalui media sosial, baik *facebook*, *twiteer* ataupun *instgram*. Media sosial yang sangat diminati remaja milenial pada kondisi seperti ini adalah *instagram* dengan berbagai macam fitur yang menarik.

Aktualisasi diri juga menjadi tujuan remaja milenial ini dalam melakukan keterbukaan pada *instastory*. Aktualisasi diri mendorong individu melakukan sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya dengan mengembangkan potensi yang terpendam dalam dirinya. Meskipun, terkadang terdapat hal negatif lain, seperti unsur-unsur pamer, yang juga terlihat di dalamnya.

Self disclosure atau keterbukaan diri berhubungan dengan tingkat kepercayaan kita kepada orang lain. Adanya rasa kepercayaan tersebut, seseorang dapat *publish* informasi mengenai dirinya. Remaja, sebagai individu memiliki latar belakang dan tujuan yang berbeda-beda, melakukan pengungkapan diri dalam bentuk yang berbeda pula. Ada jenis individu yang gemar mengumbar masalah pribadinya dalam *instastory*, ada pula yang mampu menyaring dan memilah terlebih dahulu sebelum *share* informasi keterbukaan diri.

Remaja milenial yang termasuk ke dalam tipe terbuka biasanya secara jelas dan terang-terangan melakukan pengungkapan diri dalam media sosial. Sehingga semua orang yang membaca *instastory* dapat mengetahui apa yang sedang dirasakan. Keterbukaan yang dilakukan AF misalnya, sebetulnya mengharapkan adanya timbal balik. Adanya timbal balik individu bisa mendapatkan solusi dan pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Hal itu sebagaimana pengakuan AF di bawah ini:

“Sebenarnya dengan curhat melalui *instastory* saya berharap ada yang membaca, dengan begitu saya merasa didengarkan. Apalagi kalau ada yang komentar setelah membaca *instastory*, rasanya senang karena ada yang peduli”

Meski keterbukaan dapat membuat individu merasa lebih lega, namun ada dampak dari keterbukaan yang dilakukan dalam *instastory*, yang *notabene* adalah ruang publik. Sesuai dengan pernyataan dari DG, bahwa meski pengungkapan diri dapat memperkuat dan mengembangkan hubungan, namun juga mengandung resiko, yaitu pengabaian, hilangnya kontrol, pengkhianatan,

penolakan dan kesulitan intrapribadi. Hasil dari penelitian ini, peneliti menemukan beberapa dampak yang ditimbulkan akibat keterbukaan bisa berupa positif dan negatif. Sebagaimana yang diungkapkan DG di bawah ini:

“Ketika merasa kecewa dan ingin marah, kadang mudah *banget* menulis di medsos. Kalau perasaan sedang begitu biasanya lepas kontrol. Memang rasanya lega setelah menulis, seakan ingin menyampaikan pada dunia bahwa saya kecewa dan marah. Tapi setelah keadaan membaik, saya pikir-pikir lagi mengapa saya tadi sampai menulis begitu di medsos, padahal dibaca banyak orang”.

Dalam penelitian ini ditemukan dampak dari keterbukaan mahasiswa melalui *instastory*, yaitu dapat merubah dan memotivasi individu untuk menjadi pribadi yang lebih baik, baik bagi informan dan seseorang yang melihat *instastory* yang dibagikan oleh informan. Sedangkan dampak negatif yang diperoleh adalah dapat membuat orang lain merasa tidak nyaman bahkan terganggu karena *story* yang diunggah oleh informan.

Salah satu dampak positif yang muncul adalah dapat memotivasi dan merubah seseorang menjadi lebih baik. Seorang individu yang menampilkan hasil karya, bisa saja membuat orang lain menjadi termotivasi untuk melakukan hal yang sama dalam melakukan perubahan untuk masa depan yang lebih baik. Namun, keterbukaan secara berlebihan atau yang biasa disebut *overdisclosure* juga tidak baik, selain membuat orang lain merasa tidak nyaman juga akan membuat diri remaja mendapat nilai jelek di kalangan beberapa orang yang tidak menyukai.

3.5 Dakwah melalui Media Sosial dalam bentuk Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)

Mengimplementasikan dakwah haruslah sejalan dan sesuai dengan sumber yang digunakan dalam Islam, yaitu Al Qur'an dan Hadits. Allah SWT menganugerahkan manusia sebagai subjek dan objek dakwah yang dilengkapi dengan alat-alat penunjang yang potensial untuk mengaplikasikan dakwah. Di antaranya adalah indra pendengaran, penglihatan, dan penalaran, yang dapat digunakan secara optimal dalam kegiatan dakwah. Di sisi lain, dakwah haruslah dilakukan secara merata di tengah-tengah masyarakat luas.

Dakwah dirumuskan sebagai tindakan menyeru, mengajak, dan membujuk manusia menuju jalan kebaikan yang diridhoi Allah serta meninggalkan keburukan (*amar ma'ruf nahi munkar*). Upaya dalam mengejak menuju kebaikan dapat dilakukan dengan lisan, tulisan atau perbuatan. Dakwah dapat dilakukan secara tatap muka langsung dengan objek dakwah ataupun melalui perantara media sehingga tanpa melihat secara tatap muka langsung dengan objek dakwah.

Dakwah melalui sosial media memiliki ragam yang bermacam, seperti dakwah *bil lisan* melalui ceramah yang diunggah di *youtube*, dakwah *bil qalam* melalui *quote* yang mengandung kata mutiara atau *caption* yang berisi nasehat-nasehat bijak dalam postingan media sosial *facebook* dan *instagram*, dan lainnya. Adapun pengungkapan diri dapat bernilai dakwah jika mengandung unsur kesadaran diri (*self awareness*) dan dapat mengekang hawa nafsu dalam pengungkapan diri.

Kesadaran diri merupakan salah satu sikap yang perlu dimiliki individu yang gemar mengungkapkan diri di media sosial. Melalui 5 bentuk kesadaran diri yang diungkapkan Abdul Basit (2008) yaitu yang *pertama* introspeksi diri, berkaitan dengan mempertanyakan pertanyaan-pertanyaan seperti siapa diri kita, pantaskah kita melakukan/tidak melakukan pengungkapan diri di media sosial, pada diri sendiri. Kesadaran diri yang *kedua* yakni mendengarkan pendapat orang lain tentang diri, menerima komentar dari pengungkapan diri di media sosial, baik komentar berupa kritik ataupun pujian. *Ketiga*, mencari informasi tentang diri sendiri dari orang lain, dapat dengan cara meminta pendapat orang lain tentang diri sendiri,

meminta masukan dan nasehat, dan lainnya. *Keempat*, melihat perbedaan diri sendiri di depan orang lain, dengan cara mensyukuri kelebihan yang dimiliki dan memperbaiki kekurangan di depan orang lain. Kelima, membuka diri secara terus menerus, artinya bersikap terbuka dengan hal-hal baru di luar diri sendiri yang memiliki nilai positif, guna mempelajari hal baru untuk pengembangan diri lebih baik dari sebelumnya.

Mengekang hawa nafsu dalam pengungkapan diri dimaksudkan agar individu tidak terjerumus dalam sifat-sifat gegabah dalam pengungkapan diri. Sifat gegabah ini misalnya, pengungkapan diri yang terlalu dikuasi emosi, kemarahan, kebencian, kekecewaan, dan sifat negatif lainnya, sehingga berdampak merugikan diri sendiri dan orang lain. Sebagaimana yang terkandung dalam surat An Nazi'at ayat 40-41:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ۗ

Artinya: “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya (40). Maka sungguh, surgalah tempat tinggal (nya) (41)”

Serta Al An'am ayat 70:

وَذَرِ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِبًا وَلَهْوًا وَعَرَّتْهُمْ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَذَكَرَ بِهِ أَنْ تَبْسَلَ نَفْسٌ بِمَا كَسَبَتْ لَيْسَ لَهَا مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ وَإِنْ تَعَدَّلَ كُلٌّ لَآ يُوْخَذُ مِنْهَا أُولَئِكَ الَّذِينَ أُبْسِلُوا بِمَا كَسَبُوا لَهُمْ شَرَابٌ مِّنْ حَمِيمٍ وَعَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ ۗ

Artinya: “Tinggalkanlah orang-orang yang menjadikan agamanya sebagai permainan dan senda gurau, dan mereka telah tertipu oleh kehidupan dunia. Peringatkanlah (mereka) dengan Al-Qur'an agar setiap orang tidak terjerumus (ke dalam neraka), karena perbuatannya sendiri. Tidak ada baginya pelindung dan pemberi syafaat (pertolongan) selain Allah. Dan jika dia hendak menebus dengan segala macam tebusan apa pun, niscaya tidak akan diterima. Mereka itulah orang-orang yang dijerumuskan (ke dalam neraka), karena perbuatan mereka sendiri. Mereka mendapat minuman dari air yang mendidih dan azab yang pedih karena kekafiran mereka dahulu”.

Hal ini tentu tidak mudah dan perlu terus diasah, proses pengasahan dapat dilakukan melalui penyucian diri (*tazkiyatunnafs*) dan pemeliharaan diri (*wiqayatunnafs*). *Tazkiyatunnafs* diartikan Fahriansyah (2015) sebagai upaya membersihkan, mensucikan, menumbuhkan, dan mengembangkan hati dari sifat-sifat tercela dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji. Sarana *tazkiyatunnafs* dapat dilakukan melalui beribadah dan amal perbuatan yang baik, sementara hasilnya dapat berupa akhlak yang baik, baik kepada Allah, manusia, serta terpelihatannya anggota badan selalu dalam batasan syariat yang telah ditentukan oleh Allah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwasanya remaja milenial telah melakukan pengungkapan diri secara tidak disadari dan secara disadari. Pada dasarnya pengungkapan diri terjadi karena adanya rasa percaya dan rasa nyaman kepada orang lain. Hasil Penelitian menunjukkan bahwasannya pertama, remaja melakukan pengungkapan diri di media sosial instagram secara terbuka dengan tujuan untuk menjernihkan diri dan aktualisasi diri. Hal yang dilakukan remaja dalam pengungkapan diri termasuk dalam dakwah nafsiah jika dilihat dari kontrol yang dilakukan remaja secara terus menerus pada dirinya. Sementara, dampak yang ditimbulkan dari *self disclosure* pada diri remaja dapat dikategorisasikan berupa dampak positif dan negatif. Dampak positif yang ditimbulkan berupa motivasi bagi seseorang untuk merubah diri menjadi lebih baik. Sementara, dampak negatif yang ditimbulkan adalah menjadikan orang lain tidak nyaman bahkan terganggu dengan keterbukaan yang disampaikan.

5. DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Ali, M. Mohammad A. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arkani, F. Nurul H. (2018). *Studi Fenomenologi Online Self Disclosure melalui Instagram Story*. Semarang: Departemen Ilmu Komunikasi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
- Baihaqi, MIF. (2008). *Psikologi Pertumbuhan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Basit, A. B. (2008). *Dakwah Antar Individu, Teori dan Aplikasi*. Edisi Revisi. Purwokerto: Grafindo Litera Media
- David O.S. dan Jonathan L. F. (1985). *Psikologi Sosial*: Edisi Kelima jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Cangara, H. (2016). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Devito, J. (2011). *Komunikasi Antar Manusia*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Fisher, B.A. (1978). *Teori-teori Komunikasi*. Bandung: Remadja Karya.
- Hidayat, D. (2012). *Komunikasi Antarpribadi dan Mediana*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nasrullah, R. (2017). *Media Sosial: Perspektif Sosial, Budaya dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Rakhmat, J. (2003). *Psikologi Komunikasi*. Edisi Revisi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Strauss dan Juliet C. (2007). *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif; Tata Langkah dan Teknik-teknik Teoritisasi Data*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Usman, H. dan Akbar, P.S. (2009). *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Werner J.S. dkk. (2011). *Teori Komunikasi*. Edisi Kelima. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Jurnal dan Sumber Lain:

- Avifah, N. (2017). "Efektivitas Dakwah Islam Melalui Media Sosial Instagram". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr*. 6 (2) h. 223-237
- Burhanudin, A.M. dkk. (2019). "Dakwah Melalui Media Sosial (Studi tentang Pemnafaatan Media Instagram @cherbonfeminist sebagai Media Berdakwah Mengenai Kesetaraan Gender)". *Orasi Jurnal Dakwah dan Komunikasi*. 10 (2) h. 236-246.
- Fahriansyah. (2015). "Filosofi Dakwah Nafsiyah". *Alhadharah Jurnal Ilmu Dakwah*. 14 (27) h. 57-63.
- Jacqueline, G. (2019). "Self-disclosure individu androgini melalui instagram sebagai media eksistensi diri". *Jurnal Studi Komunikasi*. 3 (2) h. 272-286.
- Huyugo. (2020). "Kronologi Prank Sembako ke Waria Youtuber Ferdian Paleka". Dalam <https://m.cnnindonesia.com/nasional/kronologi-prank-sembako-ke-waria-youtuber-ferdian-paleka>. Diakses tanggal 20 Mei 2020 pukul 10.25.
- Itahadiwidjojo, V. (2016). "Remaja dan Curhatan di Media Sosial". Dalam <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160813063247256151124/remaja-dan-curhatan-di-media-sosial>. Diakses tanggal 20 Mei 2020 pukul 08.46.
- Kaplan, A. dan Michael H. (2010). "Users of the World, Unite! The Chalanges and Opportunities of Social Media". *Business Horizons*. 53 (1) h. 59-68.
- Mutiawati, I. (2018). "Dakwah di Media Sosial: Studi Fenomenologi Dakwah di Instagram" *SKRIPSI*. UIN Walisongo Semarang
- Sagiyanto, A. dan Nina A. (2018). "Self Disclosure melalui Media Sosial Instagram: Studi Kasus Pada Anggota Galeri Quote". *Nyimak of Journal Communication*, 2 (1) h. 81-94.
- Tionardus, M. (2020). "Polemik Kata Anjay Berawa; dari Konten Lutfi Agizal Hingga Reaksi" dalam <https://www.kompas.com/polemik-kata-anjay-berawal-dari-konten-lutfi-agizal-hingga-reaksi>. Diakses pada 1 September 2020 pukul 09.35.