



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2026) pp: 14518-14524

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Perubahan Sosial Budaya: Curhat Publik Sebagai Bentuk Ekspresi Emosional Dalam Masyarakat Digital

Rafiqah Amalia¹ Silvia Tabah Hati²

¹Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

²Dosen Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

rafiqahamalia5@gmail.com¹, silviatabahhati@uinsu.ac.id²

Abstrak

Perkembangan media sosial telah mendorong perubahan signifikan dalam pola komunikasi dan ekspresi emosional masyarakat digital. Salah satu bentuk perubahan tersebut terlihat melalui fenomena curhat publik, yaitu praktik *self-disclosure* yang semakin sering dilakukan di ruang publik digital. Fenomena ini tidak hanya mencerminkan keinginan individu untuk mengekspresikan pengalaman emosional, tetapi juga merupakan bagian dari strategi sosial untuk memperoleh dukungan, validasi, dan membangun identitas di dalam komunitas digital. Penelitian ini bertujuan menganalisis curhat publik sebagai wujud perubahan sosial budaya, khususnya yang berkaitan dengan pergeseran batas antara ruang privat dan ruang publik, serta implikasinya terhadap norma dan nilai komunikasi digital. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif, menelaah publikasi ilmiah nasional dan internasional terbitan sepuluh tahun terakhir. Analisis difokuskan pada pola, kecenderungan, dan dampak sosial dari praktik pengungkapan diri di media sosial, dengan mengaitkannya pada teori *Social Penetration*, *self-presentation*, dan *computer-mediated communication*. Hasil kajian menunjukkan bahwa curhat publik telah menjadi praktik sosial yang memperluas keterlibatan emosional individu ke ranah publik, memunculkan pergeseran budaya komunikasi yang lebih terbuka, serta membentuk norma baru dalam interaksi digital. Praktik ini juga menandai hubungan antara kebutuhan emosional individu dan dinamika sosial dalam komunitas daring, di mana privasi, keterbukaan, dan identitas menjadi yang terus disesuaikan dalam interaksi sehari-hari. Dengan demikian, curhat publik dapat dipahami sebagai fenomena sosial budaya yang kompleks, yang merefleksikan transformasi komunikasi masyarakat digital kontemporer dan implikasinya terhadap pola interaksi sosial, norma, dan nilai budaya.

Keywords: Curhat Publik, Self-Disclosure, Masyarakat Digital, Media Sosial, Perubahan Sosial Budaya

1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial, telah mengubah pola komunikasi dan interaksi sosial masyarakat modern. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga menjadi ruang publik digital tempat individu membangun relasi sosial, menegosiasikan identitas, serta mengekspresikan pengalaman emosional secara terbuka. Proses sosial yang sebelumnya berlangsung dalam ruang privat kini semakin sering terjadi di ruang publik digital, menandai adanya perubahan sosial budaya yang dipengaruhi oleh karakter teknologi digital yang terbuka dan berjejaring luas. [1]

Salah satu fenomena yang menonjol dalam konteks ini adalah praktik curhat publik, yaitu pengungkapan pengalaman dan emosi personal secara terbuka di media sosial. Fenomena ini mencerminkan pergeseran batas antara ruang privat dan ruang publik, di mana keterbukaan emosional semakin diterima sebagai bagian dari praktik komunikasi sosial sehari-hari. Dalam kajian komunikasi, perilaku tersebut berkaitan dengan konsep *self-disclosure*, dimana individu secara sukarela mengungkapkan informasi pribadi atau emosional kepada orang lain. Dalam konteks media sosial perilaku ini menyebabkan perubahan dan dampak sosial bagi masyarakat digital akibat sifat platform digital yang terdokumentasi dan dapat diakses oleh khalayak luas. [2]

Selain itu, praktik curhat publik juga berkaitan dengan konsep *social sharing of emotion*, yang menjelaskan kecenderungan individu untuk membagikan pengalaman emosional sebagai respons sosial terhadap peristiwa yang dialami. Di ruang publik digital, ekspresi emosional diperkuat oleh fitur interaksi seperti komentar, tanda suka,

dan berbagi ulang, yang mendorong terbentuknya norma baru mengenai keterbukaan emosi dan pengalaman personal. Media sosial dengan demikian tidak hanya memfasilitasi komunikasi, tetapi juga membentuk cara baru masyarakat memaknai privasi, identitas, dan hubungan sosial. [3]

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji self-disclosure dan ekspresi emosional di media sosial, sebagian besar studi masih berfokus pada sudut pandang psikologi mengenai dampak individual, seperti regulasi emosi kesejahteraan subjektif atau kualitas hubungan interpersonal. Kajian yang menempatkan curhat publik sebagai fenomena perubahan sosial budaya yang memengaruhi norma, nilai, dan pola interaksi masyarakat digital secara kolektif masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena curhat publik di media sosial dari perspektif perubahan sosial budaya, dengan menyoroti keterkaitan antara ekspresi emosional individu dan dinamika sosial dalam masyarakat digital.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature study*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menganalisis fenomena *curhat publik* di media sosial dari perspektif perubahan sosial budaya. Studi Literatur melibatkan analisis menyeluruh terhadap studi sebelumnya melalui jurnal, buku, dan publikasi ilmiah untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai pengetahuan yang telah ada, mengidentifikasi tema-tema utama, pola temuan, serta kesenjangan (*research gap*) yang masih perlu diteliti lebih lanjut, sehingga membantu menempatkan penelitian ini dalam konteks kajian ilmiah yang lebih luas. [4]

Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemaknaan, interpretasi, serta dinamika sosial budaya yang terbentuk melalui praktik komunikasi digital, bukan pada pengukuran kuantitatif perilaku individu. Sumber data penelitian berupa artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan topik *self-disclosure*, ekspresi emosional di media sosial, *social sharing of emotion*, serta perubahan sosial budaya dalam masyarakat digital. Literatur dikumpulkan dari berbagai basis data jurnal daring yang dapat diakses secara terbuka, seperti Google Scholar, Researchgate, dan portal jurnal ilmiah nasional, dengan mempertimbangkan reputasi dan kredibilitas publikasi. Artikel yang dianalisis dipilih dari publikasi yang terbit dalam rentang waktu 2015–2025 guna memastikan relevansi dengan perkembangan terkini media sosial dan komunikasi digital. [5]

Kriteria dalam pemilihan literatur meliputi: (1) artikel membahas praktik *self-disclosure* atau ekspresi emosional di media sosial, (2) artikel menggunakan perspektif komunikasi, psikologi sosial, atau sosiologi budaya, dan (3) artikel mengkaji fenomena dalam konteks masyarakat digital atau ruang publik daring. Sementara itu, artikel yang bersifat non-ilmiah, tidak melalui proses penelaahan sejawat (*peer review*), atau tidak relevan dengan fokus perubahan sosial budaya dikeluarkan dari analisis. Proses analisis data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, penulis mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dalam literatur, seperti perubahan batas privat–publik, dinamika *self-disclosure*, dan peran media sosial sebagai ruang publik digital. Kedua, temuan-temuan tersebut dianalisis secara interpretatif dengan mengaitkannya pada kerangka teori yang digunakan, yaitu *Social Penetration Theory*, teori *self-presentation*, dan *computer-mediated communication*. Ketiga, hasil analisis disintesis untuk menggambarkan pola perubahan sosial budaya yang tercermin dalam praktik *curhat publik* di media sosial.

Untuk menjaga kredibilitas, penelitian ini menggunakan membandingkan temuan dari berbagai jurnal dan konteks penelitian yang berbeda. Dengan demikian, kesimpulan yang dihasilkan tidak bergantung pada satu sudut pandang atau satu platform media sosial tertentu, melainkan merepresentasikan gambaran umum praktik *curhat publik* dalam masyarakat digital kontemporer

3. Hasil dan Diskusi

3.1. Curhat Publik sebagai Praktik Sosial di Ruang Publik Digital

Curhat publik merupakan fenomena komunikasi digital yang muncul sebagai respons terhadap perubahan struktur sosial budaya dalam masyarakat modern. Curhat publik tidak hanya sekedar pembagian pengalaman personal di ranah daring, tetapi juga fungsi sosial bagi individu dalam konteks jejaring digital yang semakin luas. Media sosial sebagai ruang publik digital membuka peluang bagi pengguna untuk membagikan informasi personal dan emosional yang sebelumnya hanya terjadi dalam hubungan interpersonal. Fenomena ini semakin menarik perhatian kajian komunikasi sosial karena menggambarkan pergeseran norma budaya dalam praktik komunikasi masyarakat kontemporer.

Secara teoritis, praktik curhat publik dapat dipahami melalui perspektif *self-disclosure*, yang menjelaskan bahwa individu secara sukarela mengungkapkan informasi pribadi, baik emosional maupun non-emosional, kepada orang lain untuk tujuan tertentu. Dalam konteks media sosial, perluasan audiens menjadi salah satu faktor yang membedakan *self-disclosure* di ruang digital dibandingkan praktik serupa dalam interaksi tatap muka. Studi kontemporer menunjukkan bahwa keterbukaan individu di ruang digital kerap dipengaruhi oleh karakteristik platform yang memungkinkan unggahan tersimpan dan tersebar luas. Akibatnya, dampak dari keterbukaan tersebut tidak hanya dirasakan dalam hubungan antar individu, tetapi juga meluas ke ranah sosial yang lebih kolektif [6]

Selain itu, konsep social sharing of emotion menunjukkan bahwa pengungkapan emosional bukan hanya sekadar proses individual, tetapi juga respons sosial terhadap pengalaman yang dialami individu. Di ruang publik digital, tindakan berbagi pengalaman emosional sering dipahami sebagai bentuk partisipasi sosial, di mana pengguna mencari dukungan, pengakuan sosial, atau sekadar keterhubungan dengan orang lain dalam komunitas online. Hasil kajian ini sejalan dengan temuan bahwa media sosial berperan sebagai arena di mana emosi dan dukungan sosial saling bertukar dalam jaringan digital yang heterogen. [7]

Dalam perspektif sosiologi budaya, ruang publik digital tidak hanya menjadi tempat pertukaran pesan, tetapi juga arena pembentukan dan negosiasi norma budaya baru. Curhat publik sebagai bentuk ekspresi emosional mendapat legitimasi sosial dalam banyak komunitas digital, terutama di kalangan generasi muda yang cenderung melihat keterbukaan diri sebagai bagian dari identitas sosial yang autentik. Perubahan ini mencerminkan cara baru masyarakat memaknai privasi dan keterbukaan, yang sebelumnya dibatasi dalam interaksi tatap muka namun kini dipandang sebagai bagian dari praktik sosial yang sah di ruang digital. [8]

Pergeseran budaya komunikasi ini tidak terlepas dari karakteristik media sosial itu sendiri. Platform digital menyediakan fitur seperti status, komentar, like, dan berbagi ulang yang memfasilitasi visibilitas pengalaman emosional pengguna kepada audiens luas. Dengan mekanisme interaksi ini, curhat publik bukan hanya sekadar pengungkapan, tetapi juga mekanisme untuk mendapatkan validasi sosial, dukungan emosional, dan keterlibatan aktif dari jaringan sosial digital. Temuan penelitian menunjukkan bahwa jenis interaksi ini berkontribusi terhadap konstruksi norma budaya baru yang menghargai keterbukaan emosional dalam ruang publik digital. [9]

Meski curhat publik sering dipandang sebagai praktik positif dalam konteks keterhubungan sosial, kajian literatur juga menunjukkan adanya ambivalensi sosial budaya. Sebagian pengguna melaporkan pengalaman negatif seperti penilaian sosial, stigma, atau tekanan untuk mempertahankan citra tertentu di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa curhat publik bukan hanya cerminan keterbukaan emosional, tetapi juga dinamika sosial yang kompleks yang berkaitan dengan ekspektasi sosial dalam komunitas digital. Kuantifikasi respons sosial, seperti jumlah *like* atau komentar, kadang menjadi indikator status sosial yang mempengaruhi perilaku pengungkapan diri [10]

Dalam perspektif teori *Computer-Mediated Communication* (CMC), media sosial sebagai bentuk teknologi komunikasi digital turut mempengaruhi cara individu merangkai dan menyampaikan pesan-pesan emosional. Teori CMC menjelaskan bahwa sifat mediasi teknologi seperti adanya jeda waktu dalam respons, tingkat anonimitas yang relatif, serta luas dan beragamnya audiens berperan dalam membentuk strategi komunikasi pengguna. Dengan demikian, praktik curhat publik tidak dapat dipahami semata-mata sebagai ungkapan spontan, melainkan sebagai hasil dari proses penyesuaian individu terhadap karakteristik teknis platform digital yang memungkinkan dan membingkai interaksi sosial secara berbeda dari komunikasi tatap muka. [11]

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa curhat publik memiliki implikasi sosial budaya yang lebih luas. Interaksi yang terjadi di ruang publik digital seringkali membentuk komunitas virtual yang memiliki aturan sosial tersendiri. Komunitas ini dapat menyediakan ruang bagi pengguna untuk saling memberi dukungan emosional dan validasi sosial, sekaligus membentuk norma budaya yang mempengaruhi cara anggota komunitas mengekspresikan diri. Dengan demikian, curhat publik tidak hanya menjadi pengalaman individu tetapi juga bagian dari praktik sosial kolektif yang mewarnai budaya digital [12]

Perubahan sosial budaya yang ditandai oleh praktik curhat publik juga berpengaruh terhadap cara masyarakat memaknai relasi sosial. Hubungan interpersonal kini semakin dipengaruhi oleh keberadaan jaringan sosial daring, di mana keterhubungan emosional sering kali dibentuk melalui interaksi digital yang bersifat terbuka dan terdokumentasi. Hal ini menandakan bahwa relasi sosial dalam konteks masyarakat digital tidak lagi hanya bergantung pada kedekatan personal, tetapi juga pada keterlibatan dalam komunitas digital yang lebih luas.

Secara keseluruhan, kajian terhadap curhat publik sebagai praktik sosial di ruang publik digital menunjukkan bahwa fenomena ini merupakan bagian dari perubahan sosial budaya yang kompleks. Curhat publik tidak hanya mengubah cara individu mengekspresikan emosinya, tetapi juga mempengaruhi norma, nilai, dan pola interaksi sosial dalam konteks masyarakat digital. Dengan demikian, praktik ini harus dipahami bukan hanya sebagai tindakan individual, tetapi sebagai fenomena sosial budaya yang muncul dari dinamika interaksi antara pengguna dan teknologi komunikasi digital.

3.2. Pergeseran Batas Privat–Publik dalam Ekspresi Emosional

Perubahan struktur komunikasi yang dibawa oleh media sosial telah menghasilkan perubahan fundamental dalam batasan antara ranah privat dan publik. Tradisionalnya, pengalaman emosional dan informasi pribadi dibatasi oleh ruang privat yang hanya diakses oleh relasi dekat seperti keluarga dan teman. Namun, media sosial sebagai ruang publik digital memperluas skala audiens dan memperkaya konteks interaksi sosial, sehingga pengungkapan emosional yang sebelumnya bersifat privat kini mudah diakses oleh khalayak luas. Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran budaya komunikasi di mana batasan antar ruang tidak lagi tegas sebagaimana dalam komunikasi tatap muka.

Perubahan ini dapat dianalisis melalui *Communication Privacy Management (CPM)*, yang menjelaskan bagaimana individu mengelola batasan informasi yang mereka bagikan. CPM menyatakan bahwa aturan privasi bukanlah sesuatu yang tetap, melainkan hasil koordinasi antara individu sebagai pemilik informasi dan audiens mereka. Dalam konteks media sosial, aturan tersebut menjadi semakin kompleks karena adanya audiens yang heterogen dengan ekspektasi berbeda, sehingga menimbulkan tantangan dalam menjaga batasan informasi pribadi dan publik. Studi kontemporer menunjukkan bahwa pengelolaan batasan semacam ini di media sosial memerlukan strategi yang lebih fleksibel dan adaptif dibandingkan interaksi offline yang tradisional [13]

Teori *context collapse* memperkuat pemahaman ini, dengan menjelaskan bagaimana beragam kelompok audiens yang sebelumnya terpisah kini berkumpul dalam satu ruang digital tanpa hierarki yang jelas. Context collapse menyiratkan bahwa interaksi dalam media sosial melibatkan pencampuran berbagai konteks sosial, keluarga, teman, kolega, hingga publik umum yang masing-masing memiliki norma dan harapan komunikasi berbeda. Kondisi ini menciptakan ketegangan dalam pengungkapan diri, karena individu sulit menyesuaikan pesan untuk setiap konteks secara simultan, yang berdampak pada cara mereka mengekspresikan emosi di ruang publik digital. [14]

Pergeseran batas tersebut juga berkaitan dengan *self-presentation* dalam komunikasi digital. Teori Goffman tentang presentasi diri (meskipun klasik) tetap relevan, terutama ketika individu mencoba mempertahankan kesan tertentu di depan audiens yang luas. Dalam ruang publik digital, upaya menjaga citra diri sering kali memaksa individu untuk menyeimbangkan antara keterbukaan emosional dan kontrol atas informasi pribadi. Di sini, media sosial menjadi arena di mana identitas pribadi dan citra sosial dibentuk melalui ekspresi emosional yang dipilih untuk dilihat publik, bukan hanya berdasarkan kedekatan personal. [15]

Kondisi pergeseran ini menciptakan situasi di mana aturan privasi yang diharapkan bertabrakan dengan kenyataan audiens yang luas dan heterogen di media sosial. Ini muncul ketika informasi yang dianggap privat tersebar di luar konteks yang dimaksud, misalnya ketika isi curahan hati yang ditujukan kepada teman dekat dilihat oleh orang lain yang tidak diinginkan. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa persepsi ancaman privasi semakin tinggi ketika batas antara konteks pribadi dan publik tergabung, memaksa individu untuk membuat keputusan yang rumit terkait apa yang akan dibagikan, kepada siapa, dan sejauh mana informasinya tersebar [16]

Dalam konteks budaya digital Indonesia sendiri, fenomena ini juga terlihat jelas. Pengguna seringkali bersikap ambivalen terhadap privasi, yaitu di satu sisi ingin berbagi cerita personal untuk memperoleh empati atau dukungan sosial, tetapi di sisi lain khawatir mengenai potensi implikasi sosial ketika konten tersebut menyebar lebih luas di luar relasi inti. Hal ini menunjukkan bahwa batasan privat-publik di ruang digital bukan hanya persoalan teknis, tetapi juga persoalan budaya yang berkaitan dengan norma sosial tentang apa yang pantas dibagikan dan apa yang bukan [17]

Pergeseran batas privat–publik juga berdampak pada cara pengguna mengelola hubungan interpersonal. Ketika individu memilih untuk membagikan pengalaman emosionalnya di ruang digital, mereka sedang menghadapi proses sosial yang rumit. Proses ini melibatkan upaya menyeimbangkan kebutuhan untuk terhubung dengan orang

lain, keinginan memperoleh pengakuan emosional, serta usaha menjaga batas privasi pribadi. Pertimbangan tersebut seringkali bersifat dinamis, karena batas keterbukaan dapat berubah ketika respons audiens tidak sesuai dengan harapan, misalnya saat ungkapan perasaan justru memicu kritik atau komentar negatif alih-alih dukungan.. Selain itu, riset terbaru menunjukkan bahwa batasan privasi di media sosial tidak hanya berkaitan dengan informasi yang dibagikan oleh individu sendiri, tetapi juga bagaimana informasi tentang orang lain dapat muncul tanpa kontrol penuh dari subjeknya. Konsep ini memperluas pergeseran privat–publik menjadi isu yang lebih kompleks, yaitu bagaimana informasi pribadi dapat tersebar melalui tindakan pihak lain, yang kemudian mempengaruhi citra dan privasi individu dalam ruang publik digital [18].

Secara keseluruhan, pergeseran batas privat–publik dalam ekspresi emosional pada media sosial menunjukkan bahwa fenomena ini bukan sekadar evolusi teknologi, tetapi juga perubahan mendasar dalam struktur sosial budaya masyarakat digital. Ketika batas antara ranah privat dan publik semakin kabur, implikasi sosialnya melampaui sekadar pengungkapan informasi. Ini akan mencerminkan negosiasi nilai sosial, norma budaya, dan cara individu memposisikan diri di tengah jaringan sosial yang luas.

3.3. Self-Disclosure dan Social Sharing of Emotion dalam Konteks Budaya Digital

Praktik self-disclosure di media sosial tidak hanya melibatkan pengungkapan informasi pribadi, tetapi juga ekspresi emosional yang intens dan seringkali bersifat evaluatif terhadap pengalaman hidup. Dalam konteks budaya digital, perilaku ini lebih dari sekadar komunikasi interpersonal; ia menjadi fenomena sosial budaya di mana pengguna memilih untuk berbagi aspek paling intim dari kehidupan mereka kepada audiens yang luas. Temuan literatur menunjukkan bahwa media sosial menyediakan ruang unik bagi pengguna untuk tidak hanya berbagi konten informasi, tetapi juga emosi yang mendalam, baik positif maupun negatif, yang kemudian menjadi bagian dari wacana kolektif di ruang publik digital

Dalam perspektif teoretis, *Social Sharing Of Emotion* (SSE) menjelaskan bahwa emosi yang dialami individu seringkali mengikuti dorongan untuk dibagikan kepada orang lain sebagai bagian dari proses sosial. Meskipun konsep ini awalnya dikembangkan untuk menjelaskan ekspresi emosional dalam konteks offline, literatur komunikasi digital kontemporer menegaskan bahwa proses ini tetap relevan di ruang daring, di mana ekspresi emosional dapat dipicu oleh pengalaman pribadi maupun fenomena kolektif seperti peristiwa krisis atau kejadian penting bersama. Temuan studi meta mendukung gagasan bahwa pesan-pesan yang mengekspresikan emosi cenderung lebih sering dibagikan di media sosial dibandingkan konten netral, sehingga menegaskan bahwa SSE merupakan bagian inheren dari praktik komunikasi digital [19]

Hubungan antara *self-disclosure* dan SSE menjadi semakin jelas ketika melihat bahwa banyak pengguna media sosial memanfaatkan platform digital sebagai mekanisme regulasi emosi. Melalui berbagi pengalaman pribadi yang bermuatan emosional, individu dapat memperoleh umpan balik dari audiens yang memberikan dukungan, simpati, atau validasi sosial. Dukungan sosial ini kemudian dapat memperkuat perasaan keterhubungan atau social support, yang dalam kajian psikologi sosial dipandang sebagai faktor penting dalam kesehatan mental dan adaptasi sosial. Artinya, praktik self-disclosure emosional di media sosial tidak hanya bersifat komunikatif, tetapi juga memiliki fungsi sosial yang lebih luas dalam mendukung kesejahteraan psikologis pengguna.

Lebih jauh, kajian nasional menunjukkan bahwa self-disclosure di media sosial sering dipengaruhi oleh konteks budaya lokal, termasuk norma sosial mengenai apa yang dianggap pantas atau tidak pantas untuk dibagikan secara publik. Studi kualitatif terhadap pengguna Instagram menunjukkan bahwa pola pengungkapan diri banyak berkaitan dengan cara individu mengelola identitas digital mereka, termasuk bagaimana mereka memilih untuk menampilkan sisi emosional diri mereka kepada publik atau *followers*, yang kemudian membentuk budaya komunikasi daring tertentu [20]

Selain itu, self-disclosure dalam budaya digital sering tercampur dengan praktik impression management, di mana individu berupaya menciptakan citra diri tertentu di mata audiens mereka. Teori Goffman tentang presentasi diri menekankan bahwa individu selalu berada dalam suatu pentas sosial, termasuk di platform digital, di mana ekspresi emosional dapat dimodifikasi untuk menyesuaikan dengan ekspektasi sosial yang dominan. Dengan demikian, ekspresi emosi di media sosial bukan sekadar ungkapan spontan, tetapi juga bagian dari strategi presentasi diri yang dipengaruhi oleh konteks sosial budaya digital (Goffman, dikontekstualisasikan dalam kajian komunikasi digital). [21]

Dalam banyak konteks, fenomena *social sharing of emotion* juga menjadi sarana pembentukan norma sosial baru di dunia digital. Ketika emosi dibagikan secara terus-menerus dan terekspos kepada audiens yang luas, respons yang diterima tidak hanya mempengaruhi individu, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan emotional climate di suatu komunitas digital. Penelitian internasional menunjukkan bahwa selama peristiwa besar, seperti pandemi atau krisis sosial, emosi yang dibagikan di media sosial dapat berubah dari dominasi perasaan negatif ke pola campuran yang mencerminkan adaptasi dan dukungan kolektif, yang memperlihatkan bagaimana SSE berperan dalam pembentukan wacana emosional kolektif. [22]

Kaitannya dengan budaya digital, SSE dan self-disclosure sama-sama mencerminkan bagaimana teknologi mengubah cara kita merasakan, menyampaikan, dan mengelola emosi dalam konteks sosial. Media sosial sebagai bentuk teknologi komunikasi memiliki sejumlah karakteristik, seperti jangkauan audiens yang luas, tingkat interaksi yang tinggi, serta keterbukaan konten, yang membuat pengalaman emosional tidak lagi terbatas pada ranah pribadi, melainkan turut hadir dalam ruang percakapan publik yang berlangsung secara berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa batas antara pengalaman emosional individu dan pengalaman sosial semakin kabur dalam masyarakat digital.

Namun, perlu dicatat bahwa tidak semua self-disclosure emosional menghasilkan social sharing of emotion yang positif atau produktif. Literatur juga menemukan bahwa pengungkapan emosional yang berlebihan tanpa pertimbangan konteks atau audiens dapat menimbulkan reaksi negatif, seperti kritik sosial atau meningkatnya tekanan psikologis akibat ekspektasi sosial. Fenomena ini menandakan bahwa SSE pada media sosial tidak hanya sekadar pembelajaran kolektif terhadap emosi, tetapi juga berkaitan dengan dinamika kekuasaan sosial dalam menentukan emosi yang dianggap layak untuk dibagikan atau direspons secara sosial.

Dalam kajian budaya digital Indonesia, self-disclosure dan SSE tidak sepenuhnya mencerminkan praktik yang sama di setiap kelompok sosial. Nilai budaya lokal, norma agama, dan tekanan sosial sering kali mempengaruhi bagaimana emosi dibagikan dan diterima secara publik. Misalnya, beberapa studi menunjukkan bahwa remaja atau kelompok tertentu menggunakan fitur khusus platform seperti “stories” atau akun kedua untuk mengekspresikan emosi mereka secara terpisah dari identitas publik utama mereka, yang mencerminkan strategi budaya untuk menyeimbangkan ruang emotif pribadi dan tuntutan sosial publik

Secara keseluruhan, self-disclosure dan social sharing of emotion dalam budaya digital merupakan fenomena kompleks yang mencakup dimensi psikologis, sosial, dan budaya. Praktik ini tidak hanya mencerminkan kebutuhan individu untuk mengekspresikan diri, tetapi juga menunjukkan bagaimana teknologi media sosial menjadi arena pembentukan norma, nilai, dan dinamika sosial baru yang mempengaruhi cara masyarakat memahami, mengelola, serta merespon emosi dalam kehidupan digital kontemporer. [23]

4. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *curhat publik* di media sosial merupakan praktik sosial yang merefleksikan perubahan sosial budaya dalam masyarakat digital. Media sosial telah bertransformasi menjadi ruang publik digital tempat ekspresi emosional individu berlangsung secara terbuka dan terdokumentasi, sehingga pengalaman personal tidak lagi sepenuhnya berada dalam ranah privat. Praktik ini menunjukkan bahwa ekspresi emosional di era digital menjadi bagian dari pola komunikasi sosial yang semakin terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari masyarakat. Hasil kajian juga menunjukkan adanya pergeseran batas antara ruang privat dan ruang publik yang ditandai oleh semakin kaburnya kontrol individu terhadap audiens dan konteks komunikasi. Dalam ruang publik digital, pengungkapan diri dan berbagi emosi melibatkan proses negosiasi sosial yang kompleks antara kebutuhan akan keterhubungan, pencarian dukungan emosional, serta pengelolaan privasi dan identitas. Pergeseran ini mencerminkan transformasi nilai budaya mengenai keterbukaan, privasi, dan relasi sosial yang dibentuk oleh karakter teknologi media sosial. Selain itu, praktik *self-disclosure* dan *social sharing of emotion* dalam budaya digital berfungsi sebagai mekanisme sosial yang memungkinkan terbentuknya dukungan dan keterhubungan dalam komunitas daring, sekaligus memperlihatkan ambivalensi sosial yang menyertainya. Keterbukaan emosional dapat memperkuat relasi sosial, namun juga berpotensi menimbulkan tekanan normatif dan risiko sosial. Dengan demikian, *curhat publik* perlu dipahami sebagai fenomena sosial budaya yang kompleks, di mana ekspresi emosional individu berinteraksi dengan struktur sosial dan teknologi digital, serta memiliki implikasi penting bagi pemahaman komunikasi, privasi, dan budaya dalam masyarakat kontemporer.

Referensi

- [1] Cela, Erlis. (2015). Social Media as a New Form of Public Sphere. *European Journal of Social Sciences Education and Research*. 4. 195. <https://doi.org/10.26417/ejser.v4i1.p195-200>
- [2] Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan antara kesepian (loneliness) dengan self-disclosure pada mahasiswa pengguna media sosial (Instagram). *Jurnal TAMBORA*, 5(3), 1313. <https://doi.org/10.36761/jt.v5i3.1313>
- [2] Hidalgo, CR, Tan, ESH, & Verlegh, PW (2015). Berbagi emosi secara sosial (SSE) di jejaring sosial daring: Studi kasus di Live Journal. *Komputer dalam Perilaku Manusia*, 52, 364-372 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.009>
- [4] Ebidor, L.-L., & Ikhide, I. (2024). Literature Review in Scientific Research: An Overview. *East African Journal of Education Studies*, 7(2), 211-218. <https://doi.org/10.37284/eajes.7.2.1909>
- [5] Rusandi, & Rusli, Muhammad. (2021). Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus. *AI-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*. 2. 48-60. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>
- [6] Rusly, N. F., & Wijayanti, Q. N. (2023). *Perilaku self-disclosure pada kalangan remaja melalui media sosial Twitter*. *Jurnal Media Akademik*, 1(1). <https://doi.org/10.62281/JMA/v1i1.30>
- [7] Ye, S., et al. (2023). Relationship between emotional expression on social media and subjective well-being. *BMC Public Health*, 23, 594. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15485-2>
- [8] Sari, W. P., & Irena, L. (2023). *Model self-disclosure generasi Z pengguna berat media sosial*. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(1), 145-163. <https://doi.org/10.14710/interaksi.12.1.145-163>
- [9] Low, A., et al. (2025). Self-disclosure in online social networks: The needs-affordances-features perspective. *Information & Management*, 62(2), 104102. <https://doi.org/10.1016/j.im.2025.104102>
- [10] Widiningsih, Y., Cucuani, H., & Fitriyani, E. (2024). Self-disclosure di media sosial: Peran kontrol diri dan nilai budaya. *Jurnal RAP*, 15(2). <https://doi.org/10.24036/rapun.v15i2.127498>
- [11] Sosiawan, E. A., & Wibowo, R. (2024). Model dan pola Computer-Mediated Communication pengguna remaja Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 16(2), 2698. <https://doi.org/10.31315/jik.v16i2.2698>
- [12] Putri, W. S. (2023). *Self-disclosure interaction in online networks in Social Penetration Theory*. *Jurnal Common*, 7(1), 13-21. <https://doi.org/10.34010/common.v7i1.8144>
- [13] Choi, S. (2021). Kriteria dan aturan untuk manajemen privasi sebelum pengungkapan diri di situs jejaring sosial (SNS). *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15 (2), Artikel 2. <https://doi.org/10.5817/CP2021-2-2>
- [14] Koltai, J., Lőrincz, L., Wachs, J. et al. Do diversity and context collapse kill an online social network?. *Appl Netw Sci* 10, 26 (2025). <https://doi.org/10.1007/s41109-025-00719-6>
- [15] Trifiro, B. M., & Goyanes, M. (2025). Revealing the True Self Online: How Lurking Behavior Interacts With Exposure to Positivity Bias and Affects Self-Disclosure on Social Media. *International Journal of Communication*, 19, 21.
- [16] Meng, X. (2024). Mengkonseptualisasikan dan mengukur turbulensi batas privasi dalam konteks teknologi: Membangun skala pengukuran. *Pemrosesan & Manajemen Informasi*, 61 (3), 103658. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2024.103658>
- [17] Faridah, Y. et al. (2025). Etika keterbukaan dan perlindungan privasi di media sosial. *Jurnal An-nasyr*. <https://doi.org/10.54621/jn.v9i1.252>
- [18] Zhang, M., & Zhu, H. (2025). "Their privacy matters too!" A self-other calculus perspective on disclosure of others' information on social media: The influence of relationship closeness and affect. *Computers in Human Behavior*, 168, 108665. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108665>
- [19] Chen, J. C. J., Yan, Y. Y. Y., & Leach, J. L. J. (2022). Are emotion-expressing messages more shared on social media? A meta-analytic review. *Review of Communication Research*, 10. [10.12840/ISSN.2255-4165.034](https://doi.org/10.12840/ISSN.2255-4165.034)
- [20] Rahmad, W. O. D. C., et al. (2024). *Self-Disclosure Mahasiswa di Instagram*. *J-IKA: Jurnal Ilmu Komunikasi*. <https://doi.org/10.31294/jika.v12i1.11582>
- [21] Hildhasari, G. C., & Dharma, F. A. (2025). Self-Disclosure pada Individu Introvert di Media Sosial dalam Perspektif Dramaturgi Erving Goffman. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 16(1). <https://doi.org/10.21070/ups.6325>
- [22] Kim D, Park C, Kim E, Han J, Song H. (2022) Social Sharing of Emotion During the COVID-19 Pandemic. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2022 (6):369-376. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0270>
- [23] Nuvitasari, W., & Hidayati, N. (2024). Media Sosial Instagram sebagai Wadah Self-Disclosure. *Empatheia: Jurnal Psikologi*.