Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (1) 2026, Page 1461-1471

Instagram Notes Sebagai Media Ekspresi Di Kalangan Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura

Nabila Firdaus Irsyadillah[1], Adelia Kurniawati[2], Putri Eka Lestari[3], Aruni Anggita Nur Azizah[4], Eka Dwi Saraswati[5], Sri Wahyuningsih[6]
[1,2,3,4,5,6] **Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo**
Corresponding Author: Nabila Firdaus Irsyadillah, 240531100207@student.trunojoyo.ac.id
Published: Januarir, 2026

ABSTRAK

Perkembangan fitur mikro di media sosial telah memperkenalkan bentuk-bentuk ekspresi diri baru yang belum banyak dipelajari secara mendalam, salah satunya adalah Instagram Notes. Studi ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa menginterpretasikan dan menggunakan Instagram Notes sebagai ruang ekspresi diri dalam kehidupan digital mereka. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, melibatkan mahasiswa sebagai partisipan yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis secara tematik untuk mengungkap pola pengalaman dan makna dalam menggunakan fitur tersebut. Hasil menunjukkan bahwa Instagram Notes digunakan sebagai ruang ekspresi pribadi, sementara, dan non-performatif, terutama untuk menyalurkan emosi dan refleksi diri tanpa perlu representasi visual atau orientasi terhadap respons audiens. Temuan ini menegaskan bahwa Instagram Notes berfungsi sebagai ruang ekspresi intrapersonal dalam ruang publik digital, sehingga memperluas pemahaman tentang praktik ekspresi diri dan regulasi emosi dalam studi komunikasi digital kontemporer.

Kata kunci: Instagram Notes, Ekspresi Diri, Mahasiswa Trunojoyo, Komunikasi Digital.

ABSTRACT

The development of micro features on social media has introduced new forms of self expression that have not been widely studied in depth, one of which is Instagram Notes. This study aims to understand how students interpret and use Instagram Notes as a space for self expression in their digital lives. The study employed a qualitative approach with phenomenological methods, involving students as purposively selected participants. Data were collected through in depth interviews and analyzed thematically to uncover patterns of experience and meaning in using the feature. The results indicate that Instagram Notes is used as a personal, ephemeral, and non performative space for expression, primarily for channeling emotions and self reflection without the need for visual representation or an orientation toward audience response. These findings confirm that Instagram Notes functions as a space for intrapersonal expression within the digital public sphere, thus broadening the understanding of self expression practices and emotion regulation in contemporary digital communication studies.

Keywords: Instagram Notes, Self Expression, Students Trunojoyo, Digital Communication.

© The Author(s). 2026 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Media sosial telah mengalami pergeseran fungsi yang signifikan di kehidupan generasi muda, khususnya mahasiswa. Tidak lagi semata berperan sebagai sarana berbagi informasi atau hiburan, media sosial kini menjadi ruang utama bagi individu untuk mengekspresikan emosi, membangun relasi, dan menegosiasikan identitas diri. Di Indonesia, Instagram menempati posisi dominan sebagai platform yang

paling banyak digunakan oleh kelompok usia 18–24 tahun, kelompok usia yang secara sosial dan psikologis berada pada fase pencarian identitas serta pengelolaan emosi yang intens. Dominasi ini menjadikan Instagram sebagai medium komunikasi juga ruang sosial tempat praktik ekspresi diri mahasiswa berlangsung secara berkelanjutan.

Namun, ekspresi diri di Instagram tidak lagi sepenuhnya berlangsung dalam ruang publik yang terbuka. Perkembangan fitur-fitur baru menunjukkan adanya pergeseran pola komunikasi pengguna menuju ruang yang lebih terbatas, singkat, dan personal. Salah satu fitur yang merepresentasikan pergeseran tersebut adalah **Instagram Notes**, yakni pesan teks singkat berdurasi 24 jam yang muncul di ruang Direct Message dan hanya dapat dilihat oleh pengikut yang saling terhubung. Secara teknis, fitur ini tampak sederhana dan bahkan marginal dibandingkan Feed atau Instagram Story. Akan tetapi, dalam praktiknya, Instagram Notes justru membuka ruang komunikasi yang minim tuntutan visual, rendah risiko penilaian sosial, dan lebih berorientasi pada makna personal.

Studi yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura secara aktif memanfaatkan Instagram Notes untuk menuliskan ungkapan suasana hati, kelelahan emosional, sindiran halus, refleksi diri, hingga pesan tersirat yang ditujukan pada individu tertentu. Dari pengamatan awal terhadap sejumlah pengguna aktif, mayoritas unggahan Notes tidak dimaksudkan untuk memperoleh respons publik, melainkan sebagai bentuk pelampiasan emosi dan komunikasi implisit. Fakta ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tidak selalu merasa nyaman mengekspresikan diri melalui unggahan visual yang terbuka, dan mulai mencari ruang alternatif yang lebih aman serta terkendali untuk menyalurkan pengalaman personal mereka.

Fenomena tersebut memperlihatkan adanya perubahan mendasar dalam praktik ekspresi diri digital. Ekspresi diri tidak lagi identik dengan performativitas visual dan pencitraan diri di ruang publik, melainkan juga hadir dalam bentuk **ekspresi mikro** yang singkat, temporer, dan bersifat implisit. Bagi mahasiswa, ruang seperti Instagram Notes menjadi penting karena memungkinkan mereka menyampaikan perasaan tanpa harus mengungkapkannya secara eksplisit, serta menjaga jarak aman dari tekanan sosial yang kerap muncul dalam interaksi media sosial yang terbuka.

Kajian akademik mengenai Instagram sejauh ini masih didominasi oleh fokus pada fitur visual dan praktik presentasi diri yang bersifat publik. Berbagai penelitian menempatkan Feed dan Instagram Story sebagai medium utama ekspresi diri, keterbukaan diri, dan pembentukan identitas digital (Arnani, 2023; Kurniawan & Sukmawati, 2024; Sakti, 2018). Penelitian-penelitian tersebut menegaskan bahwa Instagram berperan penting dalam proses pencitraan diri dan pencarian pengakuan sosial. Namun, fokus yang terlalu kuat pada aspek visual dan performatif secara tidak langsung membangun asumsi bahwa ekspresi diri di media sosial selalu berlangsung dalam ruang yang terlihat, terbuka, dan berorientasi pada audiens luas.

Asumsi tersebut menjadi problematis ketika dihadapkan pada praktik komunikasi digital kontemporer yang justru bergerak ke arah sebaliknya. Penggunaan akun kedua *(second account)* dan fitur

komunikasi terbatas menunjukkan bahwa pengguna secara aktif mengelola batas keterbukaan diri mereka (Damayanti, 2024). Instagram Notes menghadirkan bentuk ekspresi diri yang tidak sepenuhnya publik, tidak sepenuhnya privat, dan karenanya sulit dikategorikan dalam kerangka analisis media sosial yang konvensional. Hingga saat ini, kajian yang secara khusus menelaah **Instagram Notes sebagai ruang ekspresi diri berbasis teks mikro dan bersifat semi pribadi masih sangat terbatas**, terutama yang menggali pengalaman subjektif pengguna secara mendalam.

Keterbatasan kajian tersebut menunjukkan adanya **kesenjangan penelitian (research gap)** yang jelas, yakni kecenderungan studi komunikasi digital untuk memusatkan perhatian pada ekspresi diri yang bersifat visual dan performatif, sementara mengabaikan praktik ekspresi mikro yang justru signifikan dalam kehidupan sehari-hari pengguna. Akibatnya, pemahaman mengenai ekspresi diri di media sosial menjadi timpang, karena tidak mampu menjelaskan bagaimana individu mengelola emosi, membangun makna, dan mengekspresikan diri dalam ruang komunikasi yang terbatas dan tidak mencolok. Secara teoretis, ekspresi diri merupakan kebutuhan fundamental individu untuk mengungkapkan diri autentik dalam relasi sosial. Jourard (1971) menegaskan bahwa ekspresi diri berperan penting dalam kesehatan psikologis dan pembentukan hubungan yang bermakna. Dalam perspektif media, McLuhan (1964) menyatakan bahwa medium bukan sekadar saluran, melainkan membentuk cara manusia berkomunikasi dan memahami realitas. Dengan demikian, Instagram Notes dapat dipahami bukan hanya sebagai fitur teknis, tetapi sebagai medium yang membentuk cara mahasiswa mengekspresikan diri, mengelola emosi, dan memberi makna pada pengalaman personal mereka di ruang digital.

Berangkat dari kesenjangan tersebut, penelitian ini secara tegas memposisikan diri untuk **mempersoalkan dominasi cara pandang visual-performatif dalam kajian ekspresi diri di media sosial**. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura memaknai penggunaan Instagram Notes sebagai bentuk ekspresi diri, serta bagaimana pengalaman subjektif mereka terbentuk melalui praktik komunikasi yang bersifat singkat, temporer, dan semi-pribadi. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian ini menggali lived experience mahasiswa dalam menggunakan Instagram Notes, dengan menempatkan emosi, makna personal, dan refleksi diri sebagai pusat analisis.

Kebaruan (novelty) penelitian ini tidak hanya terletak pada objek kajian berupa Instagram Notes, tetapi terutama pada pergeseran perspektif epistemik dalam memahami ekspresi diri digital. Penelitian ini menggeser pemahaman ekspresi diri dari praktik pencitraan visual di ruang publik menuju praktik ekspresi mikro-reflektif yang berlangsung dalam ruang komunikasi terbatas. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah kajian komunikasi digital serta memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai dinamika ekspresi diri mahasiswa di tengah ekosistem media sosial yang semakin kompleks dan personal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi deskriptif untuk mengungkap makna pengalaman subjektif mahasiswa dalam menggunakan fitur Instagram Notes sebagai sarana ekspresi diri. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman emosional dan reflektif yang dialami secara personal oleh pengguna, yang tidak dapat dijelaskan melalui pengukuran kuantitatif. Fenomenologi memungkinkan peneliti memahami bagaimana mahasiswa mengalami, menafsirkan, dan memberi makna terhadap penggunaan Instagram Notes dalam kehidupan digital sehari-hari mereka.

Penelitian ini berpijak pada paradigma konstruktivisme yang memandang realitas sosial sebagai hasil konstruksi makna individu melalui pengalaman dan interaksi sosial. Dalam konteks ini, ekspresi diri melalui Instagram Notes dipahami sebagai praktik komunikasi yang dibentuk oleh pengalaman personal, relasi sosial, dan konteks digital mahasiswa. Peneliti berperan sebagai instrumen utama yang terlibat langsung dalam seluruh proses penelitian, mulai dari pengumpulan hingga analisis data. Untuk menjaga kedalaman dan ketepatan interpretasi, peneliti menerapkan prinsip *bracketing* dengan menangguhkan asumsi dan pandangan pribadi agar makna yang dihasilkan benar-benar bersumber dari pengalaman partisipan.

Subjek penelitian terdiri atas tujuh mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura dari berbagai fakultas yang dipilih secara purposif. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif, pengguna aktif Instagram, serta secara konsisten memanfaatkan fitur Instagram Notes sebagai sarana ekspresi diri. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip kecukupan dan kejenuhan data, di mana proses pengumpulan data dihentikan ketika wawancara tidak lagi menghasilkan tema atau makna baru yang signifikan.

Penelitian dilaksanakan di lingkungan Universitas Trunojoyo Madura selama kurang lebih dua bulan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan pendekatan semi-terstruktur yang disusun berdasarkan tujuan penelitian dan temuan studi awal, serta telah melalui proses validasi melalui diskusi dengan dosen pembimbing. Wawancara dilakukan secara langsung maupun daring dengan durasi rata-rata tiga puluh hingga enam puluh menit untuk menggali pengalaman, emosi, dan makna personal partisipan secara mendalam.

Untuk melengkapi data wawancara, peneliti melakukan observasi non-partisipan terhadap pola penggunaan Instagram Notes dan mengumpulkan dokumentasi berupa tangkapan layar unggahan Notes yang relevan dengan persetujuan partisipan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan model analisis fenomenologi deskriptif yang mengacu pada tahapan Moustakas, dimulai dari transkripsi verbatim, identifikasi pernyataan signifikan, pengelompokan tema, hingga sintesis esensi pengalaman partisipan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik dan *member checking* untuk memastikan kesesuaian antara pengalaman yang disampaikan partisipan dan interpretasi peneliti. Penelitian ini

menjunjung tinggi prinsip etika penelitian dengan menerapkan persetujuan sadar, menjaga kerahasiaan identitas partisipan, serta menggunakan seluruh data semata-mata untuk kepentingan akademik.



Gambar 1. Roadmap Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Melalui Notes, mahasiswa memberi makna terhadap pengalaman yang mereka alami, meskipun hanya melalui ungkapan singkat. Proses ini membantu mahasiswa memahami posisi mereka dalam relasi sosial serta memperkuat identitas diri di tengah dinamika kehidupan kampus dan interaksi digital yang kompleks. Notes berperan sebagai ruang refleksi personal yang memungkinkan mahasiswa mengekspresikan emosi secara sederhana namun bermakna. Dengan demikian, Instagram Notes tidak sekadar menjadi fitur pelengkap, melainkan telah bertransformasi menjadi ruang penting dalam praktik komunikasi mahasiswa. Notes memungkinkan mahasiswa mengekspresikan diri secara jujur, mengelola emosi, serta menjaga relasi sosial dengan cara yang lebih aman dan terkendali. Temuan ini menegaskan bahwa dalam era digital yang sarat akan tuntutan visual dan eksposur publik, mahasiswa tetap membutuhkan ruang komunikasi yang sederhana, terbatas, dan berorientasi pada makna personal.

Tabel 1. Ringkasan Hasil

No	Fokus Temuan	Deskripsi Temuan Utama	Indikasi Data Lapangan
1	Instagram Notes sebagai ruang personal	Instagram Notes dimaknai sebagai ruang ekspresi diri yang lebih ringan, personal, dan minim tuntutan dibandingkan feed dan story	Sebagian besar partisipan menyebut Notes terasa lebih aman dan tidak menuntut representasi visual
2	Ekspresi singkat dan keterbatasan karakter	Pesan singkat dianggap cukup untuk merepresentasikan kondisi emosional tanpa penjelasan panjang	Partisipan menyatakan satu kalimat atau frasa sudah mewakili perasaan
3	Penggunaan situasional berbasis emosi	Penggunaan Notes tidak rutin, melainkan muncul pada kondisi emosional tertentu seperti kelelahan mental dan tekanan akademik	Partisipan menggunakan Notes saat merasa tertekan, bingung, atau lelah

4	Orientasi intrapersonal dan respons audiens	Penulisan Notes tidak selalu ditujukan untuk memperoleh respons, melainkan sebagai pelepasan perasaan	Ketiadaan balasan tidak dianggap sebagai kegagalan komunikasi
5	Ambiguitas bahasa dan dimensi emosional	Bahasa ambigu digunakan secara sadar untuk menjaga privasi sekaligus menyalurkan emosi	Pesan bersifat implisit dan sering hanya dipahami oleh diri sendiri atau orang terdekat

Instagram Notes sebagai Ruang Ekspresi Diri yang Personal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai Instagram Notes sebagai ruang ekspresi diri yang berbeda secara signifikan dibandingkan fitur Instagram lainnya. Seluruh partisipan menyebutkan bahwa Notes terasa lebih ringan, personal, dan tidak menuntut tampilan visual sebagaimana feed atau story. Salah satu partisipan menyampaikan, *"Kalau di feed itu rasanya kayak tampil ke semua orang, tapi Notes lebih kayak berkeluh kesah gitu kak hehe"* (P3). Pernyataan ini menggambarkan bahwa Notes dipersepsikan sebagai ruang yang lebih intim untuk menyampaikan perasaan atau suasana hati.

Pandangan tersebut muncul secara berulang pada sebagian besar partisipan, meskipun dengan latar pengalaman yang berbeda. Beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa mereka lebih berani menulis perasaan pribadi di Notes karena tidak ada tekanan estetika atau ekspektasi sosial. Seorang partisipan lain mengatakan, *"Notes itu nggak menuntut apa-apa, mau nulis capek ya capek aja"* (P6). Temuan ini menunjukkan pola pemaknaan Instagram Notes sebagai ruang ekspresi personal yang relatif aman dan bebas tuntutan representasi diri.

Ekspresi Singkat sebagai Representasi Emosi

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswa menilai pesan singkat dalam Instagram Notes sudah cukup untuk mewakili kondisi emosional yang mereka alami. Partisipan menyebutkan bahwa satu kalimat pendek atau frasa sederhana sering kali lebih efektif daripada penjelasan panjang. Salah satu partisipan menyatakan, *"Kadang cuma nulis satu kata aja udah cukup buat ngeluarin isi kepala"* (P1). Hal ini menunjukkan bahwa keterbatasan karakter tidak dianggap sebagai penghalang dalam mengekspresikan perasaan.

Pengalaman ini tidak hanya dialami oleh satu atau dua partisipan, tetapi muncul secara konsisten dalam wawancara. Mahasiswa justru merasa bahwa pesan singkat membantu mereka mengekspresikan emosi tanpa harus membuka cerita secara rinci. Seorang partisipan mengungkapkan, *"Aku nggak pengin jelasin panjang, cukup satu kalimat biar lega"* (P5). Temuan ini memperlihatkan bahwa ekspresi singkat menjadi strategi komunikasi emosional yang dipilih secara sadar oleh pengguna.

Penggunaan Situasional Berdasarkan Kondisi Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram Notes bersifat situasional dan tidak dilakukan secara rutin. Mahasiswa cenderung menggunakan fitur ini pada momen-momen tertentu ketika mengalami tekanan emosional, seperti kelelahan akademik, kebingungan pribadi, atau perasaan jenuh.

Salah satu partisipan menjelaskan, *"Biasanya aku pakai Notes pas lagi capek banget sama kuliah"* (P2). Temuan ini menunjukkan bahwa Notes digunakan sebagai respons terhadap kondisi emosional tertentu.



Gambar 2. *Instagram Notes* mahasiswa Trunojoyo Madura

Sumber: Instagram *Story* @grennfields

Meskipun frekuensi penggunaan berbeda-beda antar partisipan, pola situasional ini muncul secara berulang. Ada partisipan yang jarang menggunakan Notes, tetapi menganggapnya sangat bermakna ketika digunakan. Seorang partisipan menyampaikan, *"Aku jarang nulis Notes, tapi kalau nulis berarti lagi butuh banget"* (P7). Hal ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan tidak menjadi ukuran utama, melainkan keterkaitan langsung dengan pengalaman emosional pengguna.

Orientasi Intrapersonal dan Minimnya Harapan Respons

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa tidak selalu menggunakan Instagram Notes dengan tujuan mendapatkan respons dari audiens. Beberapa partisipan menyatakan bahwa menulis Notes lebih berfungsi sebagai pelepasan perasaan dibandingkan upaya membangun interaksi. Seorang partisipan mengungkapkan, *"Aku nulis bukan buat dibales, cuma buat ngeluarin aja"* (P4). Hal ini menunjukkan orientasi intrapersonal dalam penggunaan fitur tersebut.

Meskipun demikian, respons dari orang lain tetap diakui sebagai kemungkinan yang menyenangkan, namun tidak menjadi tujuan utama. Partisipan lain menyebutkan, *"Kalau ada yang ngechat ya seneng, tapi kalau nggak ada juga nggak masalah"* (P6). Pola ini muncul pada sebagian besar partisipan dan memperlihatkan bahwa keberhasilan komunikasi dalam Instagram Notes tidak diukur dari adanya umpan balik.

Ambiguitas Bahasa dan Dominasi Dimensi Emosional

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa secara sadar menggunakan bahasa yang ambigu dalam menulis Instagram Notes. Pesan yang ditulis sering kali tidak menyebutkan konteks, peristiwa, atau individu secara eksplisit. Salah satu partisipan menyatakan, *"Aku sengaja bikin samar, biar cuma aku yang ngerti"* (P1). Ambiguitas ini menjadi strategi untuk tetap mengekspresikan diri tanpa membuka informasi pribadi secara langsung.

Penggunaan bahasa ambigu ini berkaitan erat dengan dominasi dimensi emosional dalam Instagram Notes. Mahasiswa menyalurkan berbagai emosi, baik positif maupun negatif, melalui pesan singkat yang bersifat implisit. Seorang partisipan menyampaikan, *"Notes itu tempat paling aman buat ngeluarin perasaan tanpa harus siap sama reaksi orang"* (P3). Temuan ini menunjukkan bahwa Instagram Notes berfungsi sebagai ruang ekspresi intrapersonal yang berada dalam ranah publik digital, namun tetap memberikan rasa aman bagi penggunanya.

Pembahasan

Temuan bahwa Instagram Notes dipandang sebagai ruang ekspresi diri yang lebih personal dibandingkan dengan feed atau story memperlihatkan bahwa bentuk-bentuk komunikasi digital yang non performatif semakin penting bagi generasi pengguna media sosial saat ini. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ridho & Saepudin, 2024), yang menemukan bahwa generasi Z cenderung memilih bentuk komunikasi yang tidak menuntut penampilan visual maupun validasi sosial yang intens, sehingga mereka memanfaatkan fitur-fitur seperti Notes untuk menyampaikan perasaan atau pikiran tanpa tekanan sosial yang muncul pada unggahan publik. Temuan ini memperkuat teori self-presentation kontemporer yang menegaskan bahwa ekspresi diri di media sosial tidak lagi monolitik dan performatif, tetapi semakin bersifat subjektif, spontan, dan situasional.

Namun, berbeda dengan fokus penelitian sebelumnya yang menempatkan feed atau story sebagai panggung utama bagi identity performance di Instagram, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa sering memilih ruang mikro seperti Instagram Notes karena tingkat visibilitasnya yang rendah dan kemampuannya untuk menampung ekspresi pribadi yang bersifat emosional. Hal ini menandakan pergeseran fungsi media sosial dari "panggung performatif" menjadi "ruang reflektif pribadi", terutama bagi pengguna yang mengalami tekanan psikologis tertentu atau yang ingin menjaga jarak untuk audiens yang lebih luas. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperluas pemahaman fitur Instagram, tetapi juga menegaskan bahwa konteks emosional pengguna memainkan peran utama dalam menentukan pilihan kanal ekspresi digital.

Penggunaan pesan singkat sebagai representasi emosi yang dipilih secara sadar oleh partisipan menunjukkan bahwa bentuk komunikasi yang efisien dan minimalis bukan sekadar bentuk estetika, tetapi juga strategi komunikasi yang bermakna di era digital. Studi (Rahmad et al., 2025) menunjukkan bahwa self-disclosure mahasiswa bersifat selektif dan kontekstual, terutama ketika berkaitan dengan perasaan yang sensitif atau pribadi. Temuan ini konsisten dengan pola penggunaan Instagram Notes yang tidak berorientasi pada penjelasan panjang, melainkan pada kehendak untuk menyampaikan inti perasaan secara langsung dan ringkas. Hal tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan karakter bukanlah hambatan, melainkan elemen komunikasi yang justru membantu partisipan mengekspresikan diri tanpa harus mengungkapkan detail yang terlalu luas. Penggunaan pesan singkat ini menunjukkan bahwa mahasiswa

tidak selalu mencari ruang untuk menceritakan pengalaman mereka secara naratif panjang, tetapi lebih pada mencatat perasaan yang tengah berlangsung. Ini sejalan dengan pandangan terkini dalam studi komunikasi digital bahwa micro-narratives atau narasi mikro dapat menyampaikan intensitas emosi dengan kekuatan yang sama atau bahkan lebih besar daripada narasi panjang (Rahmad et al., 2025). Dengan demikian, penelitian ini menambahkan dimensi baru pada teori ekspresi diri digital dengan menegaskan bahwa komunikasi mikro tidak hanya relevan secara teknis, tetapi juga signifikan secara psikologis dan sosial.

Temuan mengenai penggunaan situasional Instagram Notes sebagai respons terhadap kondisi emosional tertentu, seperti tekanan akademik atau kelelahan mental, menegaskan bahwa fitur ini berfungsi seperti alat regulasi emosi digital. Ini sejalan dengan penelitian Situmorang dan Hayati (2025), yang menunjukkan bahwa pengguna media sosial Indonesia sering menggunakan platform digital untuk mengelola stres dan memproses emosi. Namun, berbeda dari sebagian besar penelitian sebelumnya yang menekankan interaksi sosial aktif atau pencarian dukungan sosial sebagai bentuk coping, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa justru menggunakan Instagram Notes untuk mengekspresikan emosi tanpa mengharapkan respons dari orang lain. Temuan ini menempatkan Instagram Notes dalam konteks intrapersonal coping, daripada sekadar mekanisme sosial.

Pergeseran ini penting karena menunjukkan bahwa fungsi media sosial tidak melulu berkaitan dengan hubungan sosial atau pengakuan dari orang lain. Sebaliknya, fitur mikro dapat menjadi sarana yang efektif bagi pengguna untuk berdialog dengan diri sendiri secara digital, yang dalam banyak kasus dapat menjadi bentuk komunikasi yang lebih aman dan kurang menimbulkan kecemasan sosial. Ini menunjukkan bahwa teori coping dalam konteks media sosial perlu diperluas untuk mengakomodasi praktik-praktik non-interaktif yang justru memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional pengguna.

Minimnya orientasi terhadap respons audiens yang ditemukan dalam penggunaan Instagram Notes juga memperkaya literatur mengenai validasi sosial di media sosial. Banyak studi sebelumnya menekankan bahwa pencarian respons, seperti likes dan komentar, merupakan indikator penting dari keterlibatan sosial dan keberhasilan komunikasi di platform digital (Situmorang & Hayati, 2025). Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak bergantung pada umpan balik eksternal untuk menilai "keberhasilan" unggahan mereka di Notes. Hal ini menegaskan bahwa orientasi komunikatif pengguna dapat bergeser dari eksternal ke internal, di mana nilai ekspresi lebih diukur dari tingkat pemenuhan emosional daripada jumlah respons yang diterima. Temuan ini relevan dengan kajian terbaru yang menunjukkan bahwa validasi sosial melalui interaksi tidak lagi menjadi satu-satunya tujuan komunikasi di media sosial, terutama di kalangan generasi muda yang semakin sadar akan dampak psikologis dari feedback digital. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman bahwa orientasi intrapersonal

dalam komunikasi digital adalah fenomena yang signifikan dan perlu mendapatkan perhatian yang lebih besar dalam kajian komunikasi kontemporer.

Penggunaan bahasa yang ambigu dalam Instagram Notes juga menunjukkan strategi pengelolaan privasi dan ekspresi yang kompleks. Temuan ini mendukung penelitian (Rahmad et al., 2025) yang menunjukkan bahwa pengguna secara aktif mengelola apa yang diungkapkan kepada siapa dalam setting digital. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa ambiguitas bukan sekadar strategi untuk menutup informasi, tetapi juga merupakan bentuk ekspresi yang disengaja untuk mencerminkan perasaan tanpa keterikatan pada konteks sosial yang eksplisit. Ini memperluas teori communication privacy management, bahwa dalam banyak kasus, pengguna memilih ketidakjelasan sebagai bentuk ekspresi emosional yang aman dan bermakna.

Novelty utama dari penelitian ini terletak pada penegasan bahwa fitur mikro seperti Instagram Notes lebih dari sekadar fitur pelengkap, ia merupakan ruang komunikasi yang signifikan secara emosional dan psikologis bagi mahasiswa. Temuan ini tidak hanya memperkuat literatur mengenai ekspresi diri di media sosial, tetapi juga menunjukkan bahwa cara kita memahami media sosial harus lebih sensitif terhadap lapisan-lapisan strategi komunikasi yang halus yang digunakan oleh pengguna dalam keseharian digital mereka. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dengan menyoroti peran fitur mikro dalam praktik ekspresi diri dan pengelolaan emosi di era media sosial kontemporer, sekaligus membuka peluang pengembangan kajian lebih lanjut pada fitur serupa di platform lain.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Instagram Notes berfungsi sebagai ruang ekspresi diri yang bersifat personal, singkat, dan tidak performatif bagi mahasiswa. Fitur ini dimanfaatkan untuk menyalurkan emosi dan refleksi diri secara spontan tanpa tuntutan visual maupun orientasi pada respons audiens, sehingga berbeda dari praktik ekspresi diri pada fitur Instagram lainnya. Kebaruan penelitian ini terletak pada pemaknaan Instagram Notes sebagai ruang ekspresi intrapersonal di dalam ruang publik digital. Temuan ini memperluas kajian komunikasi digital dengan menegaskan bahwa media sosial tidak hanya menjadi arena presentasi diri dan validasi sosial, tetapi juga berperan dalam regulasi emosi dan pengelolaan pengalaman personal pengguna.

Penelitian ini masih terbatas pada konteks mahasiswa, sehingga penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji kelompok pengguna yang lebih beragam serta membandingkan fungsi ekspresi diri pada fitur mikro di berbagai platform media sosial guna memperkuat kontribusi teoritis dan empiris di bidang komunikasi digital.

REVERENSI

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). *THE DESCRIPTION OF STRES LEVELS INCOLLEGE STUDENT*. *5*(5).

Antasari, C., & Pratiwi, R. D. (2022). *Pemanfaatan fitur instagram sebagai sarana komunikasi pemasaran kedai babakkeroyokan di kota palu*. *9*(2), 176–182.

Arnani, R. (2023). Presentasi diri dan identitas digital mahasiswa di Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, *11*(2), 145–158.

Damayanti, S. (2024). Manajemen batas keterbukaan diri mahasiswa melalui akun kedua Instagram. *Jurnal Komunikasi Digital*, *6*(1), 33–47.

Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An Experimental Analysis of the Transparent Self*. Wiley-Interscience.

Kurniawan, A., & Sukmawati, D. (2024). Media sosial dan pencitraan diri mahasiswa di ruang publik digital. *Jurnal Komunikasi Massa*, *9*(1), 21–35.

Martha, Z. (2021). *Penggunaan Fitur Media Sosial Instagram Stories Sebagai Media Komunikasi*. *3*(1), 26–32.

McLuhan, M. (1964). *Understanding Media: The Extensions of Man*. McGraw-Hill.

Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). *GAMBARAN STRESS DAN DAMPAKNYA PADA MAHASISWA*. *20*(2), 75–83.

Nugraheni, M., Rahayu, M., Arianti, R., & No, J. D. (2020). *PENYESUAIAN MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI PERGURUAN TINGGI : STUDI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UKSW FRESHMEN ADJUSTMENT : A STUDY ON STUDENTS AT FACULTY OF PSYCHOLOGY SWCU*. *4*(2), 73–84.

Pujiono, A. (2021). *Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Bagi Generasi Z*. *2*(1), 1–19.

Rahmad, F., Lestari, P. E., & Saraswati, E. D. (2025). Self-disclosure selektif mahasiswa dalam komunikasi digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, *13*(1), 1–15.

Ridho, M., & Saepudin, A. (2024). Preferensi komunikasi non-performatif Generasi Z di media sosial. *Jurnal Komunikasi Kontemporer*, *5*(2), 89–102.

Sakti, R. (2018). Instagram dan pembentukan identitas diri remaja. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, *21*(2), 123–136.

Situmorang, M., & Hayati, N. (2025). Media sosial sebagai sarana regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, *14*(1), 55–70.

Studi, P., Politik, I., Studi, P., Komunikasi, I., Politik, K., & Sosial, M. (2023). *IN S T A G R A M S E B A G A I M E D IA K O M U N IK A S I P O L IT IK B A G I*. *6*(1), 170–179.