

Studi Komunikasi Pengungkapan Diri Odha (Studi Orang dengan HIV/AIDS Melalui Instagram)

Alvina Oeyta Sandinatha¹, Suzy S. Azeharie^{2*}

¹Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: alvinaoeytapan@gmail.com

²Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta*
Email: suzya@fikom.untar.ac.id

Masuk tanggal : 15-12-2021, revisi tanggal: 06-01-2022, diterima untuk diterbitkan tanggal: 16-01-2022

Abstract

In everyday life, people build relationships with each other. An important aspect of social skills is self-disclosure. The HIV/AIDS virus is one of the social problems in society. People living with HIV/AIDS (PLWHA) tend to be stigmatized and discriminated against by society. People living with HIV/AIDS face the risk of discrimination and stigma when they reveal themselves. This makes PLWHA hesitate to reveal themselves. Instagram is one of the most famous social media in the world. Instagram is a platform that can help PLWHA express themselves. This study aims to find out how PLWHA express themselves through Instagram. This research uses a qualitative approach, with a case study method. A case study was conducted on three PLWHA. Data collection was carried out using in-depth interviews with three PLWHA who had disclosed their status to Instagram. In addition, interviews were also conducted with health promoters in the field of HIV/AIDS as a research triangulator. This study found that before PLWHA revealed their HIV/AIDS status to Instagram, they felt cognitive dissonance in the form of fear of rejection and stigma. This dissonance prevents people living with HIV/AIDS from expressing themselves. Support from the closest people greatly influences PLWHA to be able to express themselves. After revealing themselves on Instagram, people living with HIV/AIDS feel joy and love themselves even more. Self-disclosure on Instagram being done by uploading content in the form of photos, videos, and Instagram story features. Instagram provides discussion space for PLWHA.

Keywords: HIV/AIDS, Instagram, PLWHA, self-disclosure

Abstrak

Dalam kehidupan sehari-hari, orang membangun hubungan satu sama lainnya. Aspek penting dari kemampuan sosial adalah pengungkapan diri. Virus HIV/AIDS merupakan salah satu masalah sosial di masyarakat. Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) cenderung mengalami stigmatisasi dan diskriminasi oleh masyarakat. Orang yang hidup dengan HIV/AIDS menghadapi risiko diskriminasi dan stigma ketika mereka mengungkapkan diri. Hal ini membuat ODHA ragu untuk mengungkapkan dirinya. Instagram adalah salah satu media sosial paling terkenal di dunia. Instagram merupakan salah satu platform yang dapat membantu ODHA mengekspresikan dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah ODHA mengungkapkan diri melalui Instagram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan metode studi kasus. Studi kasus dilakukan terhadap tiga ODHA. Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara mendalam dengan tiga ODHA yang sudah mengungkapkan statusnya ke Instagram. Selain itu wawancara juga dilakukan kepada promotor kesehatan bidang HIV/AIDS sebagai triangulator penelitian. Penelitian ini menemukan bahwa sebelum ODHA mengungkapkan status HIV/AIDS ke Instagram, mereka merasakan disonansi kognitif berupa ketakutan terhadap penolakan dan stigma. Disonansi ini menghambat ODHA dalam mengungkapkan diri. Dukungan dari orang terdekat sangat mempengaruhi ODHA agar bisa mengungkapkan dirinya. Setelah mengungkapkan diri di

Instagram, ODHA merasakan sukacita dan semakin mencintai dirinya sendiri. Pengungkapan diri di Instagram dilakukan dalam bentuk unggahan konten berupa foto, video, dan fitur Instagram story. Instagram memberi ruang diskusi untuk ODHA.

Kata Kunci: HIV/AIDS, Instagram, ODHA, pengungkapan diri

1. Pendahuluan

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, manusia menjalin hubungan antara satu dengan yang lainnya. Menurut Buhrmester, salah satu aspek penting dalam keterampilan sosial adalah pengungkapan diri (Nadlyfah, 2020:138). Pengungkapan diri merupakan kesediaan dari individu untuk mengungkapkan informasi dirinya yang bersifat pribadi kepada orang lain untuk membangun kedekatan (Dudi, 2017:141). Pengungkapan diri menurut Lumsden dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kepercayaan diri (Septiani et al., 2019:266). Ketika seseorang mengungkapkan kisah sedihnya di masa lalu, maka individu secara emosional akan merasakan keterbukaan dan kejujuran. Pengungkapan diri melibatkan sedikitnya satu orang lain. Pengungkapan diri tidak bisa dilakukan lewat tindak intrapersonal (DeVito, 2011).

Virus HIV/AIDS merupakan salah satu masalah kesehatan terbesar di dunia. *Human Immunodeficiency Virus* atau HIV menyerang sel darah putih pada sistem kekebalan tubuh manusia. Sel-sel ini akan terus menginfeksi selama sisa hidup penderitanya. Saat seseorang yang terinfeksi HIV tidak mendapatkan pengobatan dan perawatan, maka virus ini akan berkembang yang kemudian disebut AIDS. *Acquired Immune Deficiency Syndrome* atau AIDS bisa juga disebut sebagai 'HIV tahap akhir' atau 'penyakit HIV lanjut' adalah istilah umum untuk penyakit yang disebabkan infeksi HIV yang tidak mendapat pengobatan selama beberapa tahun. Kondisi ini menyebabkan sistem imun pada tubuh manusia mengalami kerusakan parah dan kesulitan melawan infeksi yang menyerang (Handayani, 5 Februari 2021). Stigma dan diskriminasi telah menjadi hukuman sosial bagi ODHA di berbagai belahan dunia, antara lain berupa tindakan-tindakan seperti pengasingan, penolakan, diskriminasi dan penghindaran ODHA. Diskriminasi dan stigma ini membuat masyarakat enggan melakukan tes HIV, tidak mau mengetahui hasil tes, tidak mau berusaha mendapatkan pengobatan yang layak dan cenderung menyembunyikan status penyakitnya. Hal ini memperburuk situasi, mengubah penyakit yang semula dapat dikendalikan menjadi "hukuman mati" bagi pasien yang membuat penyakit ini semakin mudah meluas (Gobel, 2014).

Penggunaan media sosial semakin meluas ditandai dengan jumlah pengguna yang terus meningkat setiap saat. Hal ini menunjukkan bahwa ketergantungan pada media sosial semakin tinggi karena meluasnya penggunaan perangkat digital, terutama penggunaan ponsel genggam (Arthadea & Pandrianto, 2021:842). Instagram merupakan salah satu media sosial yang sangat terkenal di dunia. Terhitung dari 2021, jumlah pengguna aktif Instagram di seluruh dunia telah mencapai 1,07 miliar dan 354 juta pengguna diantaranya berumur 25 sampai 34 tahun. Di Indonesia, pengguna Instagram hingga Juli 2021 terhitung sebesar 91,77 juta pengguna. Pengguna terbesar terdapat pada kelompok usia 18 hingga 24 tahun dengan persentase 36,4% pengguna. Instagram berada pada urutan ketiga sebagai media sosial yang paling sering digunakan, setelah YouTube dan WhatsApp (Rizaty, 2021). Instagram merupakan salah satu platform yang dapat membantu ODHA mengekspresikan dirinya. Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) melakukan pengungkapan diri mengenai status

HIV/AIDS mereka kepada keluarga, teman dan rekan kerja. Bahkan ODHA harus menerima risiko diskriminasi karena melakukan pengungkapan diri akan status HIV/AIDS mereka. Pengungkapan diri ini bukan merupakan tindakan sederhana. Hal ini melibatkan pertimbangan yang cermat tentang "untuk" "siapa" dan "kapan" serta tergantung pada persiapan dan keputusan pribadi (Paiva et al., 2011).

Oleh karena itu, peneliti mengangkat penelitian berjudul "Studi Komunikasi Pengungkapan Diri ODHA (Studi Orang dengan HIV/AIDS Melalui Instagram)". Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) mengungkapkan diri melalui Instagram. Konsep yang digunakan dalam penelitian ini adalah komunikasi pengungkapan diri, pengalaman pengungkapan diri ODHA, serta Instagram.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan metode studi kasus. Penulis melihat gejala dengan cara menginterpretasikan suatu peristiwa. Penulis berusaha memahami dan menafsirkan makna dari suatu interaksi tingkah laku manusia dalam menghadapi situasi tertentu (Arikunto, 2014:21). Studi kasus yang dilakukan peneliti dilakukan terhadap tiga ODHA. Menurut Pollit dan Hungler dalam Lahiang et al., studi kasus merupakan metode penelitian yang berfokus pada penentuan dinamika tentang pertanyaan lebih lanjut dari cara seseorang berpikir, melakukan sesuatu, atau bahkan mengembangkan diri (Lahiang et al., 2019:86).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara mendalam dengan tiga narasumber ODHA yang sudah mengungkapkan statusnya ke Instagram, yaitu Acep Gates, Antonio Chaniago, dan Ida Farida. Kriteria narasumber untuk penelitian ini, yakni pengidap positif HIV/AIDS, telah mengungkapkan diri bahwa narasumber positif HIV/AIDS, pengguna aktif Instagram, menggunakan Instagram sebagai media mengungkapkan diri tentang status HIV/AIDS, tidak ada batasan rentang usia dan jenis kelamin. Wawancara juga dilakukan kepada promotor kesehatan bidang HIV/AIDS sebagai triangulator penelitian, yaitu Kinanthi Estu Linadi.

Pada penelitian ini, penulis mewawancarai subjek penelitian, merekam proses wawancara, kemudian hasil wawancara ditranskrip dan dilakukan analisa serta observasi sesuai teori. Kemudian data disajikan dan dikategorikan guna memudahkan peneliti melihat temuan penelitian, data yang sudah direduksi dan disajikan akan diverifikasi dengan triangulasi sumber.

3. Hasil Penemuan dan Diskusi

Proses Pengungkapan Diri ODHA melalui Instagram

Berdasarkan wawancara bersama Antonio, ia mulanya mengungkapkan status HIV positifnya ke publik pada saat diminta untuk menjadi narasumber oleh salah satu stasiun TV dalam acara hari peringatan AIDS sedunia di Bundaran HI. Berangkat dari peristiwa tersebut, Antonio akhirnya membuka status HIV positifnya ke media sosial pula. Antonio mulanya menggunakan Facebook terlebih dahulu untuk membagikan konten edukasi dan informasi tentang HIV/AIDS, setelah beberapa waktu ia akhirnya memutuskan untuk mulai masuk ke ranah Instagram. Ia ingin memperluas jangkauannya untuk mengedukasi dan berbagi informasi terhadap masyarakat mengenai HIV/AIDS. Antonio mulai menggunakan Instagram pada tahun 2015. Saat

ini, Instagram Antonio dengan nama pengguna @antoniochaniago_ telah memiliki 1.132 pengikut.

Sementara Farida mengaku ia butuh lima tahun untuk mengungkapkan kondisi dirinya ke keluarga dan publik. Ia baru membuka statusnya setelah mendapat dorongan dari sang suami pada saat akan menikah. Farida menggunakan Instagram pertama kali pada tahun 2010. Saat ini Instagram Farida dengan nama pengguna @faridachaniago telah memiliki 1.312 pengikut. Farida menceritakan saat pertama kali mengunggah konten tentang HIV positif ke Instagram ada beberapa keluarga besar Farida (diluar keluarga inti) yang menanggapi dengan reaksi terkejut dan mengajukan berbagai pertanyaan. Namun, Farida mengaku justru melalui Instagram, Farida ingin menginformasikan kepada keluarga besarnya bahwa ia sehat dan baik-baik saja.

Narasumber Acep menceritakan ia pertama kali mengungkapkan statusnya sebagai HIV positif pada tahun 2018 melalui YouTube dengan tujuan edukasi. Setelah beberapa waktu, Acep mendapat dorongan untuk bisa menyebarkan informasi tentang HIV/AIDS lebih luas, akhirnya Acep memutuskan untuk mengungkapkan statusnya sebagai HIV positif dan berbagi konten edukasi dan informasi tentang HIV/AIDS melalui Instagram di tahun yang sama. Acep pertama kali menggunakan Instagram pada tahun 2018. Saat ini, Instagram Acep dengan nama pengguna @acepgates telah memiliki 639 pengikut. Acep mengaku Instagramnya pernah menghilang atau akunnya dihapus secara sepihak oleh Instagram sebanyak dua kali, diperkirakan hal tersebut disebabkan karena akun Instagram Acep di laporkan oleh pengguna Instagram lain yang mungkin terganggu dengan konten yang Acep bagikan. Ia akhirnya membuat Instagram baru pada tahun 2021.

Acep mengaku sempat merasa ada keraguan untuk mengungkapkan statusnya karena khawatir akan stigma dari masyarakat, sulit mendapat pasangan, dan mendapat penolakan. Ia mengaku mengatasi hal tersebut dengan meningkatkan *self-awareness* dirinya dan ia juga mendapat dukungan dari orang terdekat. Acep menyadari ada banyak informasi yang kurang tepat tentang HIV/AIDS di tengah masyarakat, hal ini mendorong dirinya untuk membuat konten edukasi tentang HIV/AIDS di Instagram.

Menurut Joseph A. DeVito, pengungkapan diri merupakan informasi rahasia yang dikomunikasikan kepada orang lain, kemudian menjadi suatu komunikasi (DeVito, 2011:64). Pengungkapan diri mengacu pada pengungkapan informasi secara sadar mengenai informasi pribadi yang disembunyikan. Pengungkapan diri memerlukan proses hingga akhirnya bisa sampai pada pengungkapan informasi terdalam kepada orang lain ataupun publik. Status HIV positif merupakan informasi pribadi yang disembunyikan. Teori ini sesuai dengan pernyataan dua narasumber yakni Farida dan Acep. Menurut Leon Festinger dalam Richard West dan Lynn H. Turner, teori disonansi kognitif adalah ketidaksesuaian antara kognisi aspek sikap terhadap perilaku yang terjadi pada diri seseorang (West dan Turner, 2017:108). Ketika seseorang mengalami disonansi maka ia akan berupaya mencari cara untuk mengurangi atau mengatasi disonansinya. Hal ini sesuai dengan temuan penulis dalam proses pengungkapan diri, narasumber Farida dan Acep sempat merasakan keraguan atau ketakutan saat akan mengungkapkan statusnya sebagai ODHA ke ranah publik melalui Instagram. Mereka takut akan penolakan dan stigma dari masyarakat, terutama di Indonesia stigma masih sangat besar. Ketakutan dan keraguan ini yang disebut sebagai disonansi. Disonansi ini menghambat narasumber dalam mengungkapkan informasi terdalam mereka yang apabila diungkapkan dapat memberikan berbagai dampak. Namun, mereka berupaya mencari cara untuk mengatasi disonansi tersebut. Mereka berhasil mengatasi disonansi tersebut melalui dukungan dan motivasi yang

mereka dapat. Setelah berhasil mengatasi disonansi tersebut, mereka akhirnya mampu mengungkapkan informasi tersembunyi mereka hingga ke ranah Instagram.

Menurut narasumber ahli, Kinanthi Estu, pengungkapan diri ini bergantung pada kesiapan ODHA dalam mengungkapkan statusnya. Seorang ODHA yang memiliki dukungan dan motivasi dari orang terdekat akan lebih mudah mengungkapkan statusnya. Berikut kutipan triangulator Kinanthi pada tanggal 03 November 2021 melalui Google Meet, justifikasi mengenai pengaruh orang terdekat untuk ODHA mengungkapkan diri:

“Kalau menurutku tergantung, apabila ODHA memang siap mengungkapkan diri terus dia punya dukungan, punya support system seharusnya dia bisa menyesuaikan diri, tapi apabila ODHA ini tidak punya support system dan kemudian dia menerima banyak stigma, itu menjadi sulit untuk ODHA, jadi artinya yang bisa buat ODHA ini menyesuaikan diri atau tidak itu support systemnya dia begitu” (Kinanthi Estu).

Berdasarkan kutipan tersebut, hal ini sesuai dengan pernyataan narasumber Farida dan Acep yang akhirnya mengungkapkan statusnya setelah mendapat motivasi dari dalam diri dan dukungan dari orang terdekat. Orang terdekat yang mendukung ODHA berperan penting untuk ODHA bisa menghadapi stigma yang ada di masyarakat.

Dampak dan Manfaat yang ODHA Rasakan melalui Pengungkapan Diri di Instagram

Menurut hasil wawancara dengan Antonio dan Farida, mereka menyatakan bahwa mengungkapkan status sebagai HIV positif melalui Instagram memberikan mereka perasaan senang dan sukacita. Mereka banyak mendapat tanggapan positif di Instagram. Seperti pada gambar 4 Antonio mengunggah konten tentang TDTM atau Tidak terDeteksi = Tidak Menularkan pada tanggal 19 Oktober 2021, mendapat 134 likes, dan mendapat beberapa komentar. Isi dari komentar konten tersebut menunjukkan pengguna Instagram yang memberi doa agar Antonio serta istri dan anaknya selalu dalam keadaan sehat.

Gambar 1. Tangkapan Layar Komentar di Instagram @antoniochaniago_



Sumber: Instagram @antoniochaniago_

Antonio dan Farida setuju bahwa banyak interaksi yang justru membuka diskusi dan tanya jawab tentang menjadi HIV positif, terlebih Antonio dan Farida memiliki seorang anak laki-laki. Melalui Instagram, Farida dan Antonio mengedukasi masyarakat tentang HIV/AIDS, bahwa orang dengan HIV/AIDS masih bisa memiliki keturunan yang negatif (tidak terindikasi positif HIV/AIDS) dan HIV positif tidak harus selalu menikah dengan sesama pengidap HIV/AIDS. Ia juga menyatakan bahwa melalui konten Instagram, banyak teman-teman yang akhirnya teredukasi.

Sementara, berdasarkan wawancara dengan Acep, ia mengaku dengan pengungkapan dirinya melalui Instagram, ia justru semakin mencintai dirinya meskipun ada beberapa komentar negatif yang masih ia terima. Acep juga memiliki dorongan yang sama seperti narasumber sebelumnya bahwa ia ingin bisa terus memotivasi ODHA lainnya yang masih belum berani membuka statusnya, ia juga ingin mengedukasi masyarakat tentang HIV/AIDS agar tidak ada informasi salah lagi yang beredar. Berikut kutipan wawancara dari Acep melalui aplikasi Google Meet pada tanggal 30 Oktober 2021:

“Dampak yang saya rasakan setelah mengunggah di Instagram sebenarnya saya lebih mencintai diri saya, maksudnya ketika saya mengungkapkan di media sosial terutama di Instagram begitu, jadi ada semacam dorongan bahwa ‘oke saya harus mencintai diri saya, saya tidak boleh terlalu banyak takut’ karena dulu saya juga merasa takut terhadap tanggapan orang tapi lama-lama juga akhirnya ada hikmahnya, justru meskipun banyak orang yang tidak suka, tapi ini menjadi salah satu hal yang positif buat saya jadi saya tahu mana teman-teman online saya yang open minded yang bisa menerima saya apa adanya, itu membuat mental health saya juga lebih baik begitu” (Acep Saepudin).

Menurut Joseph A. DeVito, terdapat lima dimensi dalam pengungkapan diri (DeVito, 2011:61), yaitu *amount*, *valency*, *accuracy*, *intention*, dan *intimate*. Dimensi *amount* menunjukkan kuantitas pengungkapan diri yang diukur melalui frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan durasi dari pesan atau waktu yang diperlukan untuk mengutarakan informasi individu tersebut terhadap orang lain. Dimensi ini menunjukkan berapa kali kemampuan individu dapat mengungkapkan dirinya dengan durasi tertentu dari pesan yang ingin disampaikan. Dimensi ini sesuai dengan temuan peneliti yang menunjukkan narasumber yang ingin bisa terus menyampaikan informasi mengenai HIV/AIDS maupun status yang mereka miliki. Informasi ini dibagikan melalui Instagram dengan harapan informasi bisa bertahan lama melalui platform tersebut sehingga dapat menjangkau jumlah pengguna Instagram yang lebih besar juga.

Dimensi *valency* menunjukkan kualitas positif dan negatif dari pengungkapan diri. Seseorang mengungkapkan dirinya dengan baik atau dengan tidak baik, kualitas ini dapat menimbulkan dampak yang berbeda, baik bagi individu yang memberikan informasi pribadinya maupun pendengarnya. Dimensi ini sesuai dengan pengungkapan yang dilakukan narasumber. Narasumber memberikan informasi tersembunyinya melalui Instagram dengan intensi menunjukkan kualitas positif yang mereka miliki. Hal ini ditandai dengan banyak masyarakat di Instagram yang memberi tanggapan positif atau ODHA yang akhirnya menghubungi mereka untuk berdiskusi. Pengungkapan diri ini juga memberi timbal balik yang positif untuk narasumber. Narasumber merasa senang dan mampu mencintai dirinya setelah mengungkapkan

statusnya. Narasumber berharap dapat memotivasi masyarakat dengan memanfaatkan Instagram sehingga dapat menjangkau lebih jauh dengan harapan menimbulkan dampak yang baik untuk dirinya maupun orang yang menerima informasi tentang HIV/AIDS.

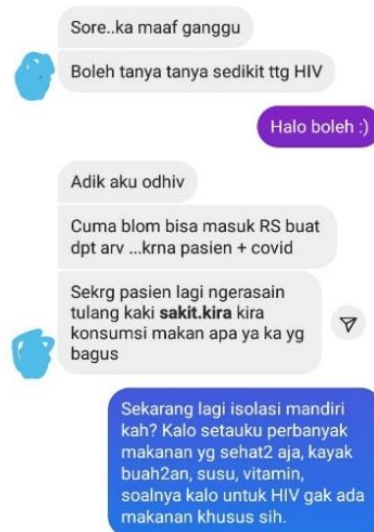
Sementara dimensi *intention* menunjukkan tujuan dan maksud individu melakukan pengungkapan diri ditandai dengan seseorang mengungkapkan sesuatu yang ditujukan untuk diungkapkan, sehingga dengan sadar ia dapat mengontrol bentuk tindakan maupun informasi yang diberikan. Temuan ini sesuai dengan narasumber yang melakukan pengungkapan diri di Instagram dengan tujuan membantu ODHA lain agar tidak merasa sendirian dan mengedukasi masyarakat tentang HIV/AIDS. Mereka mengontrol informasi yang diungkapkan dengan tujuan edukasi dan membantu sesama.

Berdasarkan wawancara dengan narasumber, pengungkapan diri yang mereka lakukan sesuai dengan *amount* yang mereka tuju untuk menjangkau masyarakat lebih jauh dan hal ini memberikan dampak positif kepada narasumber karena narasumber merasa dapat berperan untuk ODHA yang juga membutuhkan bantuan mereka serta membantu penekanan stigma HIV/AIDS yang ada di masyarakat. Dimensi *valency* sesuai dengan temuan peneliti terhadap narasumber Acep yang mengaku mendapat perasaan untuk bisa mencintai dirinya lebih baik akibat pengungkapan diri. Hal ini menunjukkan adanya kualitas positif dari pengungkapan yang telah dilakukan Acep.

Instagram Memberi Ruang Diskusi Terhadap ODHA

Melalui wawancara bersama Farida, ia menjelaskan bahwa ketika seorang ODHA bisa menerima status positif yang mereka dapat, hal tersebut merupakan pencapaian yang sangat bagus sebelum ke ranah pengungkapan diri ke masyarakat umum. Melalui Instagram, Antonio dan Farida mengaku mendapat sangat banyak reaksi positif dan banyak ODHA yang juga akhirnya membuka diskusi dengan mereka untuk menghadapi diagnosa HIV positif. Farida dan Antonio mengaku banyak pengguna Instagram yang mengirim pesan melalui *direct message* Instagram dan berkonsultasi tentang cara memiliki anak yang negatif HIV/AIDS.

Gambar 2. Tangkapan Layar *Direct Message* Konsultasi ke Instagram @antiochaniago_



Sumber: Dokumentasi Narasumber Antonio

Pada gambar 2, penulis mendapat tangkapan layar yang diberikan oleh narasumber Antonio dengan izin namun dengan syarat data diri pengguna Instagram yang berkonsultasi di sensor. Melalui tangkapan layar tersebut menunjukkan adanya pengikut yang menghubungi Antonio dan berkonsultasi mengenai adiknya yang baru saja di diagnosa positif HIV/AIDS. Ia menceritakan keluhan yang dirasakan adiknya dan menanyakan makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi. Antonio memberikan tanggapan yang cukup panjang, dengan mengajukan beberapa pertanyaan kemudian memberikan masukan.

Antonio berharap melalui pengungkapan dirinya di Instagram, masyarakat dapat lebih melek informasi tentang HIV/AIDS agar tidak menjadi korban HIV/AIDS seperti dirinya. Melalui Instagram pula, Farida bercerita bahwa banyak masyarakat yang tadinya tidak tahu, menjadi tahu pengetahuan baru tentang HIV/AIDS. Ia berharap melalui platform ini, stigma-stigma HIV/AIDS dapat menghilang dari masyarakat. Antonio yang bekerja di Yayasan dengan isu HIV, juga mengaku merasa terbantu dengan adanya platform Instagram. Ia merasa bisa membenahi banyak informasi dan berkomunikasi langsung dengan ODHA lainnya.

Menurut hasil wawancara dengan Acep, ia mengaku memanfaatkan Instagram untuk membicarakan pengalamannya dengan HIV dan permasalahan seksual. Ia memilih Instagram karena menganggap Instagram merupakan aplikasi yang sangat banyak digunakan orang pada zaman sekarang. Meskipun mendapat beberapa tanggapan negatif, tetapi Acep tidak berhenti untuk terus mengedukasi. Ia merasa senang bisa membantu orang-orang yang belum memiliki pengetahuan cukup mengenai HIV/AIDS. Acep mengaku sangat banyak ODHA yang juga akhirnya menghubungi dia dan saling berbagi cerita tentang HIV/AIDS melalui Instagram. Melalui platform ini, ia merasa bisa saling membantu dan merangkul ODHA untuk tidak merasa sendirian. Berikut kutipan wawancara dengan Acep melalui aplikasi Google Meet pada tanggal 30 Oktober 2021 mengenai platform Instagram yang memberikan banyak ruang untuk pengguna Instagram berdiskusi:

“ODHA yang menghubungi saya jelas banyak apalagi pas awal-awal 2018-2019 itu kayak banyak banget, saya sehari itu bisa menerima direct message sekitar 100 pesan waktu dulu cuma sayangnya Instagram yang saya dulu di retas atau apa, dua kali hilang jadi ya harus mulai dari nol gitu dan rata-rata juga teman-teman ODHA yang menghubungi saya itu mereka mengungkapkan bahwa dengan adanya konten saya, mereka merasa tidak sendirian, bisa sharing juga gitu karena setiap pengalaman ODHIV atau ODHA itu pengalamannya beda-beda, misalkan gimana efek samping dari ARV yang mereka rasakan ‘kalau saya begini’ ‘kalau mereka begitu’ itu juga sebenarnya jadi pengetahuan tambahan buat kita-kita” (Acep Saepudin).

Menurut pernyataan tersebut, Instagram sangat membantu ODHA mencari bantuan maupun wadah untuk berdiskusi, terlebih dengan pernyataan narasumber bahwa dalam sehari ia pernah menerima 100 direct message di Instagram. Hal ini menunjukkan Instagram berperan baik untuk penyebaran informasi bagi narasumber. Hal ini juga didukung dengan hasil wawancara bersama narasumber ahli melalui aplikasi Google Meet pada tanggal 3 November 2021, berikut kutipan dari narasumber:

“Menurut saya Instagram itu termasuk salah satu platform digital yang banyak penggunanya selain Twitter dan Facebook. Jadi, menurut saya Instagram sangat baik untuk menjangkau banyak orang tapi juga harus hati-hati karena Instagram itu seperti pisau mata dua, apabila bertemu dengan audiens-audiens yang sumbu pendek, pengguna Instagram ini akan juga terima banyak-banyak ucapan-ucapan kebencian, sisa kesiapannya dia aja bisa mau terima yang mana. Kesiapan untuk merespons komentar-komentar yang berbeda, untuk efektif atau tidak, menurut saya Instagram sangat efektif” (Kinanthi Estu).

Instagram dinilai efektif sebagai wadah membagikan informasi. Namun pengguna tetap harus bijak dalam menggunakan Instagram karena konten yang dibagikan di Instagram bisa mendapat berbagai umpan balik dari pengguna Instagram lainnya, baik negatif maupun positif. Berdasarkan temuan peneliti, ketiga narasumber memiliki tujuan dan keinginan yang sama dengan mengungkapkan statusnya di Instagram. Mereka ingin bisa berbagi informasi yang benar tentang HIV/AIDS dan menekan stigma negatif dari masyarakat. Narasumber juga ingin bisa mengedukasi pengguna Instagram baik ODHA maupun bukan, agar informasi yang kurang tepat tentang HIV/AIDS dapat dihindari.

4. Simpulan

Penulis menyimpulkan beberapa kesimpulan yang merupakan hasil dari penelitian penulis sebagai berikut:

1. Orang dengan HIV/AIDS merasakan adanya disonansi kognitif sebelum melakukan pengungkapan diri, yakni ketakutan akan adanya stigma dan penolakan
2. Orang dengan HIV/AIDS dapat mengungkapkan status HIV positif atau mengatasi disonansi yang mereka rasakan karena mendapat motivasi dan dukungan dari orang terdekat, dukungan dari orang terdekat mempengaruhi dorongan ODHA untuk mengungkapkan dirinya
3. Orang dengan HIV/AIDS mengungkapkan statusnya di Instagram melalui unggahan konten berupa foto, video, dan fitur Instagram story
4. Pengalaman yang di dapat ODHA selama mengungkapkan status HIV/AIDS adalah positif, ODHA merasakan sukacita dan semakin mencintai dirinya sendiri
5. Pengungkapan diri ODHA di Instagram memberikan sarana untuk memudahkan pengguna Instagram dalam berdiskusi dan berkonsultasi mengenai HIV/AIDS, Instagram memberi kemudahan untuk penyebaran informasi dan komunikasi.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara, narasumber, dan seluruh pihak yang membantu dan mendukung penulis selama proses penyusunan penelitian sampai terbitnya publikasi hasil penelitian ini.

6. Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Arthadea, C. T. E., & Pandrianto, N. (2021). What Does the Girls Say in Social Media (A Study of Self-Disclosure on Instagram@ RahasiaGadis). *In International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* (pp. 842-848). Atlantis Press.
- DeVito, J. A. (2011). *Komunikasi Antar Manusia*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Dudi, J. (2017). Pengungkapan diri siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok (Studi kasus di man model palangkaraya). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
- Gobel. (2014). Stigma dan Diskriminasi Terhadap ODHA, Tugas dan Tanggungjawab Siapa? <<https://www.kebijakanidsindonesia.net/id/artikel/artikel-kontribusi/1005-stigma-dan-diskriminasi-terhadap-odha-tugas-dan-tanggungjawab-siapa>> diakses pada 17 September 2021 pukul 01.55 WIB
- Handayani. (2021). Penjelasan Perbedaan Mendasar dari HIV dan AIDS. <<https://www.halodoc.com/artikel/penjelasan-perbedaan-mendasar-dari-hiv-dan-aids>> diakses pada 14 September 2021 pukul 23.55 WIB
- Lahieng, M. H., Kalangi, L., & Lambey, L. (2019). Analisis Kendala-kendala yang dihadapi Satuan Pengawasan Internal dalam membangun Zona Integritas di RSUP Prof. Dr. R. D Kandou Manado. *Jurnal Riset Akuntansi dan Auditing "Goodwill"*, 9(1).
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Pengungkapan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136-144.
- Paiva, V., Segurado, A. C., & Filipe, E. M. V. (2011). Self-Disclosure of HIV Diagnosis to Sexual Partners by Heterosexual and Bisexual Men: A Challenge for HIV/AIDS Care and Prevention. *Cadernos de saude publica*, 27, 1699-1710.
- Rizaty, M. A. (2021). Inilah Negara Pengguna Instagram Terbanyak, Indonesia urutan berapa? < <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/08/03/inilah-negara-pengguna-instagram-terbanyak-indonesia-urutan-berapa> > diakses pada 17 September 2021 pukul 20.43 WIB
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self Disclosure dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, dan Kasih Sayang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 265-271.
- West dan Turner. (2017). *Pengantar Teori Komunikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.