

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai makhluk sosial yang tidak terlepas dari interaksi sosial, berkembangnya zaman memudahkan bentuk interaksi sosial manusia menjadi era digital. Kemudahan mengakses internet membuat manusia lebih senang berinteraksi dengan orang lain melalui daring (dalam jaringan). Saat ini, orang lebih senang menggunakan media sosial sebagai jembatan penghubung untuk berkomunikasi dengan orang lain. Keberadaan media sosial sangat diminati oleh khalayak khususnya Generasi Z karena kemudahannya sehingga membuat generasi ini lebih terampil dari generasi sebelumnya. Dikutip dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, pada tahun 2023 pengguna internet di Indonesia mencapai angka 78,19 persen atau 215.626.156 jiwa dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 275.773.901 jiwa (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 2023).

Media sosial paling diminati urutan kedua di Indonesia adalah Instagram yang penggunanya didominasi oleh kalangan kawula muda Indonesia seperti mahasiswa dengan rentang usia 18-24 tahun (Goodstats, 2023; Kompas.com, 2023). Penelitian ini dilakukan di Bekasi, Jawa Barat, Indonesia dengan mempertimbangkan bahwa pada tahun 2023 Indonesia menempati peringkat keempat sebagai negara dengan jumlah pengguna Instagram terbanyak di dunia (Databoks, 2023). Sedangkan Jawa Barat menempati urutan ketiga sebagai wilayah di Indonesia yang paling aktif menggunakan Instagram (Hipwee.com, 2023). Hal ini menjadi bukti bahwa Indonesia khususnya Jawa Barat menjadi salah satu penyumbang terbesar dalam penggunaan sosial media terutama Instagram.

Instagram ialah *platform* media sosial yang menampilkan video dan foto yang memungkinkan penggunanya membagikan berbagai perasaan,

pemikiran, dan aktivitasnya secara *real time*, bebas, instan, dan tanpa batas ke pengguna lain. Aplikasi yang dibuat oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger ini diluncurkan pada tahun 2010 dengan maksud sebagai wadah bercerita yang ditampilkan dalam bentuk foto atau video bagi pengguna. Konten yang diunggah di Instagram harus sempurna dan tanpa cela agar tidak dinilai buruk dan mendapat *like* sebanyak mungkin dari pengguna lain. Akibatnya, banyak mahasiswa yang membuat akun baru atau *second account* untuk mengunggah konten yang dirasa tidak pantas atau kurang sempurna untuk diunggah pada akun utamanya.

Fenomena akun kedua ada karena mahasiswa merasa cemas, khawatir, gelisah, takut pada penilaian orang lain tentang dirinya sehingga menghindari berusaha tampil sempurna dan menjaga *image* yang ditunjukkan lewat akun Instagram (Ilma dkk., 2020). Munculnya alternatif akun kedua atau *second account* di Instagram memberikan anggapan bahwa di akun tersebut mahasiswa dapat leluasa mengekspresikan segalanya tanpa rasa cemas dalam membagikan konten sebebas-bebasnya. Uniknya, akun kedua bersifat privat dan hanya orang-orang terpilih saja yang bisa melihatnya sehingga mahasiswa tidak perlu merasakan cemas dan khawatir akan penilaian orang lain terhadap dirinya.

Ditinjau dari kebutuhan dan kehidupan sosialnya, mahasiswa berpeluang mengalami kecemasan sosial karena tugas perkembangan pada mahasiswa adalah bermain peran baru, mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan, merawat anak, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya tanpa merasa cemas. Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa merasa nyaman dan aman saat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Di mana pada masa dewasa, keinginan untuk menjadi populer berkurang seiring bertambahnya usia dan lebih selektif dalam memilih teman. Umumnya, orang dewasa cenderung memiliki sedikit teman yang dapat dipercaya dan biasanya merupakan teman lama yang dianggap cocok serta hubungan mereka akan lebih akrab (Hurlock, 2015). Jumlah teman ini bergantung bagaimana keterbukaan orang dewasa dalam berbagai hal seperti

tentang masalah pribadi, minat, dan aspirasi. Menurut Hurlock (2015), semakin bertambahnya usia, orang dewasa cenderung menghindari pembahasan masalah pribadi dengan orang lain. Hal tersebut dilakukan karena mereka ingin membuat kesan yang menarik dan tidak ingin orang lain membicarakan masalah pribadinya. Sesuai dengan pendapat Packard dalam Hurlock (2015) yang menyatakan bahwa senang atau susah, kebanyakan orang merasa lebih cocok dengan orang yang seperti diri mereka (sejenis).

Perasaan-perasaan negatif yang timbul akibat situasi sosial yang terjadi pada mahasiswa pengguna *second account* dikenal sebagai kecemasan sosial atau *social anxiety*. La Greca & Lopez (Ilma dkk., 2020), mendefinisikan *social anxiety* sebagai perasaan takut secara terus menerus terhadap suatu situasi sosial yang berhubungan dengan penampilan, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang yang tidak mereka kenal atau menghadapi kemungkinan untuk diamati dengan alasan takut dihina atau dipandang negatif oleh orang lain. Individu dengan kecemasan sosial memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, perasaan ketidakmampuan, menganggap orang lain akan menghakimi dirinya, memiliki evaluasi negatif terhadap diri sendiri, dan perasaan malu lainnya. Individu akan cenderung merasakan ketidaknyamanan dan menghindari situasi sosial yang dihadapi.

Berdasarkan penelitian Hasibuan, E. P. N., Srisayekti, W., & Moeliono, M. F (2014), persentase kecemasan sosial pada remaja akhir di Universitas X Jatinangor dengan rentang usia 17-20 tahun yaitu 31,2% termasuk kategori tinggi; 47,8% kategori sedang; dan 20,9% kategori rendah (*non-anxiety control*). Penelitian lain yang dilakukan oleh Suryaningrum (Asrori, 2015), diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah mengalami kecemasan sosial dengan persentase sebesar 22,7% dan 20,85% menunjukkan indikasi gangguan kecemasan sosial. Sebagian besar mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial memerlukan bantuan atau terapi. Sedangkan yang terindikasi menyatakan besar kebutuhannya untuk terapi.

Pada penelitian oleh Kurnia (2022), menyatakan dalam penelitiannya bahwa akun kedua atau *second account* terbentuk karena didukung oleh kepribadian tidak percaya diri, sensitif, dan pemalu. Alasan individu membuat akun kedua karena untuk kebebasan dalam membagikan cerita tergantung aktivitas dan *mood* individu serta hanya dibagikan pada teman-teman dekat saja. Hal ini sejalan dengan penelitian Andrian, B., Endang Sm, A., & Octaviani, V (2022), di mana mahasiswa Universitas Dahasen Bengkulu yang memiliki akun kedua membagikan *postingan* berupa hobi, orang yang disukai, melepas rasa yang terpendam dalam diri, dan berkeluh kesah. Individu lebih memilih membuka dirinya di akun kedua daripada akun pertamanya karena mereka lebih percaya dengan *followers* akun kedua daripada akun pertama.

Penelitian yang dilakukan oleh Ilma dkk. (2020), menunjukkan bahwa keterbukaan diri dan konsep diri bisa menjadi faktor terjadinya kecemasan sosial pada pengguna akun kedua Instagram dengan persentase 17,8%, sisanya atau sebesar 82,2% dipengaruhi oleh variabel lain. Di mana orang yang mengalami kecemasan sosial akan membentuk hubungan sosial yang lebih kecil atau privat. Maka, mereka membuat akun kedua di Instagram sebagai bentuk penghindaran dari hubungan sosial yang lebih luas. Akun ini hanya diperuntukkan orang-orang yang dianggap dekat dengan pengguna. Pada akun kedua ini, pengguna akan lebih leluasa mengekspresikan dan membuka dirinya kepada orang yang mereka percayai. Jati & Mardi Rahayu (2023), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *intimate friendship* dan *self disclosure* pada pengguna akun kedua di Instagram dengan koefisien korelasi 0.339 dan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Subjeknya adalah dewasa awal rentang usia 18-25 tahun. Individu lebih memilih menggunakan akun kedua untuk melakukan keterbukaan diri karena akun tersebut ruang lingkungannya lebih kecil dan adanya kedekatan atau intimasi. Mereka melakukan *self disclosure* di akun kedua karena *followers* tersebut lebih bisa dipercaya dan memiliki hubungan *intimate friendship* yang kuat.

Didukung pula oleh penelitian Golnaz, J., Soltani, A., & Roshani Tabrizi, A. (2022), hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan *self disclosure* dan *social intimacy* dengan *social anxiety* dan *perceived responsiveness* sebagai mediator. Jika tingkat *self disclosure* dan *perceived responsiveness* tinggi, maka akan semakin tinggi pula *social intimacy*. Semakin meningkatnya *social anxiety*, maka *perceived responsiveness* dan *social intimacy* akan menurun. Hal yang sama diungkap Kholifah (2016), variabel peran teman sebaya dan kompetensi sosial secara bersama-sama berkorelasi sangat signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja ($R = 0,862$). Hal ini dapat diartikan bahwa peran teman sebaya dan kompetensi sosial dapat meramalkan kecemasan sosial pada remaja.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada lima orang responden yang memiliki akun kedua Instagram di Bekasi, mereka menggunakan akun kedua atau *second account* di Instagram karena merasa lebih bebas membagikan konten tanpa perlu pertimbangan dan lebih nyaman mengekspresikan diri apa adanya. Rata-rata telah memiliki akun kedua selama kurang lebih satu tahun. Akun tersebut hanya memiliki sedikit pengikut dari pada akun pertama dan rata-rata pengikut akun kedua adalah orang yang dianggap dekat dan bisa dipercaya, seperti sahabat atau teman akrab. Selain mem-*follow* teman dekat, tiga responden juga mem-*follow* selebriti-selebriti favoritnya menggunakan akun kedua yang mereka miliki. Tak jarang ketiga responden itu membagikan konten yang berisi selebriti favoritnya di akun kedua. Maka dari itu, kelima responden lebih aktif dan sering mengunggah apa yang diinginkannya di akun kedua dari pada di akun utama Instagram.

Kelima responden mempunyai rasa takut dinilai negatif oleh orang lain. Mereka cenderung merasa khawatir mengenai penilaian orang lain terhadap dirinya baik dari segi sikap maupun penampilan. Saat berada dalam suatu kelompok, mereka cenderung akan berhati-hati dalam bertindak agar tidak menimbulkan kesalahan yang nantinya berdampak pada citra diri mereka. Tiga responden mengaku akan merasa khawatir dan cemas jika

berada pada situasi di mana dalam kelompok tersebut tidak menemui teman atau orang yang sependapat atau tidak sama dengan dirinya, baik dalam hal penampilan, perilaku, pemikiran, selera humor, maupun sifat. Dua orang lainnya merasa cemas dan gelisah saat berada dalam kelompok karena merasa dirinya selalu menjadi pusat perhatian dalam kelompok sehingga merasa semua mata tertuju padanya dan memerhatikannya.

Saat berada pada kelompok atau situasi baru, kelima responden cenderung merasa cemas, canggung, khawatir dan gelisah. Mereka cenderung menghindari situasi baru yang harus dihadapinya karena merasa belum siap beradaptasi, malu, dan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk bisa bergabung dengan kelompok baru. Kelima responden mengaku lebih merasa nyaman dan lebih senang berada dalam kelompok yang sudah mereka kenal dari pada berada pada situasi baru yang mengharuskan beradaptasi serta berkenalan dengan orang baru. Saat berada pada kelompok yang mereka kenal pun, ada situasi tertentu yang membuat mereka menghindar dari kelompok, seperti sedang memiliki suasana hati yang buruk, ada orang yang tidak disukai dalam kelompok, atau merasa tertekan dengan orang yang berada di kelompok akibat adanya suatu tuntutan yang diberikan.

Semua responden akan dengan senang hati menjawab dengan jujur dan apa adanya jika teman dekat mereka menanyakan perihal kabar tentang dirinya. Mereka menganggap teman dekatnya tersebut memiliki perhatian dan peduli dengannya karena menanyakan kabar sehingga akan dijawab dengan jujur. Begitu pula dengan konten yang dibagikan pada akun kedua, keempat subjek akan membagikan konten secara spontan dan jujur sesuai dengan keadaannya saat itu tanpa direncanakan terlebih dahulu. Sementara itu, seorang responden tetap memiliki *plan* atau memilih konten yang akan diunggah di akun kedua Instagram karena terkadang masih mempertimbangkan bagus tidaknya konten yang akan diunggah di akun kedua. Keempat responden merasa tidak perlu khawatir untuk jujur dan terbuka mengungkapkan semua kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya di akun kedua. Seorang responden lainnya merasa kurang nyaman jika harus

mengungkapkan semua kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya di akun kedua karena takut dinilai buruk oleh orang lain.

Ketika teman dekat mengungkapkan perasaan atau keadaannya secara tidak langsung, maka kelima responden akan berusaha mendengarkan dan menjadi tempat berkeluh kesah bagi teman dekatnya tersebut. Jika teman dekat sedang merasa sedih atau senang, maka kelima responden akan merasakan hal yang sama pula. Mereka berusaha menjadi orang yang peka dan menjaga hubungan dengan teman dekatnya. Tanggapan teman dekat saat melihat konten di akun kedua mereka positif dan terkesan menanggapi dengan candaan atau tidak terlalu serius dan asyik. Semua responden merasakan dampak yang positif karena dukungan yang mereka peroleh dari akun kedua, seperti timbulnya rasa percaya diri, rasa dicintai, aman, dan nyaman. Ketiga responden akan memilah-milah konten yang dibagikan khusus untuk orang-orang tertentu yang ada di akun kedua, biasanya menggunakan fitur *close friend* karena merasa konten tersebut hanya cocok dibagikan ke orang-orang tertentu di akun kedua mereka. Selain itu, dua responden lainnya, menganggap akun kedua merupakan akun khusus yang isinya orang terpercaya sehingga mereka merasa tidak perlu lagi memilih orang lain untuk melihat konten khusus. Saat ada teman dekatnya yang membuka rahasia yang dimiliki, maka mereka memutuskan untuk tidak mempercayai lagi teman dekat tersebut meski masih memilih untuk berteman tetapi tidak akan sama seperti dahulu.

Kelima responden hanya memberikan izin kepada orang yang dianggap dekat, dapat dipercaya, dan memiliki kelekatan dengannya, seperti teman atau sahabat untuk menjadi pengikutnya di akun kedua tersebut. Pengikut akun kedua Instagram cenderung memiliki kegiatan yang sama dengan pemilik akun, misal berkuliah di tempat yang sama, memiliki kesukaan yang sama, atau mengikuti organisasi yang sama dengannya sehingga mereka cenderung menghabiskan waktu bersama. Kelima responden akan merasa senang jika teman mereka memberikan hadiah

(benda, barang, jasa, dan lainnya) sehingga responden akan melakukan hal yang sama dengan memberikan hadiah lainnya.

Orang-orang yang menjadi pengikut di akun kedua Instagram responden akan menerima sifat responden karena sudah mengenal baik responden. Para pengikut tersebut akan mendukung apa yang dilakukan oleh kelima responden. Menurut kelima responden, mereka mendapatkan dukungan sosial yang lebih besar dari pengikutnya di akun kedua dari pada di akun pertamanya. Mereka cenderung mendapatkan afirmasi positif dan dukungan terhadap apa yang dilakukan melalui unggahan di akun kedua. Hal itu menjadi salah satu alasan kelima responden lebih nyaman dan percaya kepada *followers* untuk mengunggah konten di akun kedua Instagram.

Semua responden sering membuka diri dan lebih nyaman, aman, atau percaya ketika membuka rahasianya kepada teman dekat, ada pula yang menceritakan rahasianya kepada keluarga, seperti ibu atau saudara kandung. Responden akan menghabiskan waktu yang lama untuk bertemu dan berbagi cerita kepada teman dekatnya. Bentuk interaksi dalam membuka dirinya pun beraneka ragam, ada yang memilih bertatap muka secara langsung atau melalui *online (chatting, calling, dan video call)*. Lebih lanjut, keempat responden akan membagikan emosi negatif atau positif yang dirasakan melalui akun kedua Instagram agar emosinya tersebut bisa tersalurkan dan sebagai bentuk keterbukaan diri kepada orang lain. Terkadang beberapa *followers* akan menanggapi sehingga mereka akan membuka diri pada kesempatan tersebut. Salah seorang responden masih merasa ragu untuk membagikan emosi negatif dan positif yang dirasakan melalui akun kedua Instagram. Responden tersebut lebih suka mengungkapkannya secara langsung kepada orang lain dari pada harus membagikannya ke akun kedua Instagram.

Menurut penuturan keempat responden, mereka secara spontan dan jujur dalam mem-*posting* konten akun kedua tanpa pertimbangan konten tersebut termasuk positif atau negatif. Seorang responden masih mempertimbangkan dan memilih apakah konten yang di *posting* akan

merugikan diri sendiri dan orang lain atau tidak. Konten yang dibagikan dalam akun kedua bermacam-macam dapat berupa *selfie*, foto bersama dengan orang lain atau pasangan, *quotes*, makanan, tempat favorit, kegiatan sehari-hari, selebriti kesukaan, dan hal *random* lainnya. Akun tersebut juga sebagai upaya responden untuk jujur dan mengafirmasi semua perasaan dan pemikiran pemilik akun. Di mana hal tersebut tidak dapat mereka luapkan dan ekspresikan pada akun utama atau *first account* Instagram.

Maksud dan tujuan responden membagikan konten di akun kedua adalah untuk mengekspresikan berbagai macam perasaan dan pemikiran serta emosi-emosi yang sedang dirasakan. Responden juga mengakui merasakan kebebasan, keamanan, dan kenyamanan dalam membagikan konten sehingga mereka lebih terbuka di akun kedua dari pada akun pertama. Setelah membagikan konten ada perasaan senang, lega, dan puas karena bisa mengekspresikan diri apa adanya meski hanya dibagikan lewat *online*. Kelima responden tidak perlu merasa cemas, khawatir, atau gelisah saat mengekspresikan apa yang dialaminya lewat akun kedua Instagram karena pengikut di akun tersebut merupakan orang yang sangat dipercaya, akrab, dan memiliki intimasi yang kuat dengan responden. Hal tersebut yang menjadi alasan kelima responden dapat lebih terbuka dengan orang lain.

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa jika *social intimacy* individu rendah, maka *social anxiety* akan mengalami peningkatan. Jika *self disclosure* individu rendah, maka *social anxiety* individu akan mengalami peningkatan. Hal itu menunjukkan adanya kesenjangan antar variabel penelitian. Hasil *preliminary research* menambah keyakinan peneliti bahwa fenomena yang akan diteliti memang benar adanya. Maka dari itu, karena pertimbangan alasan tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai penelitian ini. Berdasarkan kajian empiris dan hasil data *preliminary* di atas, muncul rumusan masalah mengenai bagaimana hubungan dan pengaruh intimasi pertemanan dan keterbukaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna akun kedua Instagram.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, dapat dikemukakan beberapa permasalahan dalam penelitian, yaitu:

1. Bagaimana deskripsi mengenai intimasi pertemanan dan keterbukaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna akun kedua Instagram?
2. Apakah terdapat hubungan antara intimasi pertemanan dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna akun kedua Instagram?
3. Apakah terdapat hubungan antara keterbukaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna akun kedua Instagram?
4. Apakah terdapat pengaruh intimasi pertemanan dan keterbukaan diri terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna akun kedua Instagram?

C. Tujuan Penelitian

Setelah penjabaran latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui deskripsi mengenai intimasi pertemanan dan keterbukaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna akun kedua.
2. Mengetahui hubungan antara intimasi pertemanan dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna akun kedua Instagram.
3. Mengetahui hubungan antara keterbukaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna akun kedua Instagram.
4. Mengetahui pengaruh intimasi pertemanan dan keterbukaan diri terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna akun kedua Instagram.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, baik manfaat secara teoritis maupun praktis. Berikut ini adalah penjelasannya.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan baru mengenai intimasi pertemanan dan keterbukaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna akun kedua di media sosial Instagram bagi pembaca, khususnya peneliti selanjutnya di bidang Psikologi dan memberikan kontribusi yang dapat dijadikan referensi atau acuan dalam bidang psikologi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi sarana atau media yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan peneliti mengenai intimasi pertemanan dan keterbukaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna akun kedua di media sosial Instagram.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan sumbangsih dalam pengembangan teori faktor-faktor yang memengaruhi intimasi pertemanan dan keterbukaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna akun kedua Instagram bagi yang ingin melanjutkan penelitian ini.

c. Bagi perguruan tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk menyusun program kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan mengenai intimasi pertemanan dan keterbukaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna akun kedua di media sosial Instagram.