

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

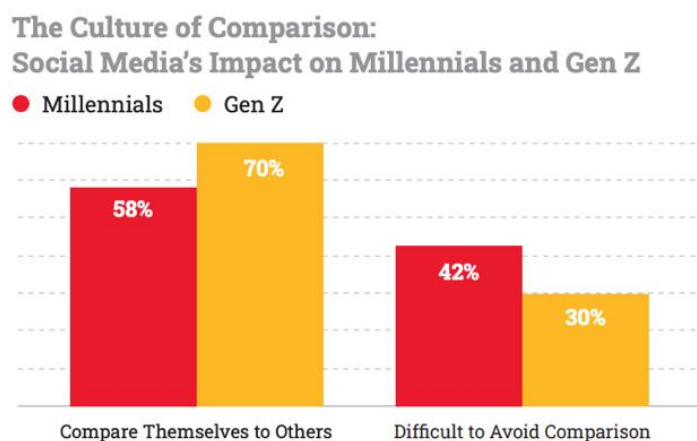
Media sosial merupakan sarana komunikasi daring yang memungkinkan penggunaanya untuk saling berbagi tulisan, gambar, video, maupun berbicara sebagai bentuk pesan antara sesama penggunaanya (Syahrudin et al., 2023). Perkembangan media sosial dimulai sejak tahun 1978 dengan ditemukannya sistem papan buletin oleh Ward Christensen dan Randy Suess. Namun, platform media sosial sendiri pertama kali muncul pada tahun 1997 dengan nama Six Degrees dengan pengguna yang masih sangat terbatas, yang kemudian diikuti oleh perkembangan platform media sosial lainnya seperti friendster, LinkedIn, MySpace, Twitter, Facebook, Instagram, YouTube, dan Tiktok. Perkembangan media sosial tersebut tidak hanya mengubah cara masyarakat dalam mengakses informasi, tetapi juga mengubah cara individu berkomunikasi, berinteraksi, dan membangun identitas diri di ruang digital.

Survei yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika menunjukkan bahwa sebesar 67,6% masyarakat Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial (Mutia, 2022). Mayoritas responden menggunakan media sosial sebagai sarana interaksi dalam kehidupan sehari-hari dan sebanyak 78,4% responden menyatakan bahwa kemudahan dalam berkomunikasi dan berinteraksi menjadi alasan utama penggunaan media sosial. Kemudian, sebanyak 35,4% responden lainnya menggunakan media sosial untuk mengikuti aktivitas atau tren, mendapatkan informasi, dan melihat perkembangan pengguna lainnya.

Di Indonesia sendiri, jumlah pengguna media sosial terus meningkat dari tahun ke tahun dan Generasi Z menjadi kelompok dengan tingkat pengguna paling tinggi (Putri et al., 2025). Berdasarkan data dari We Are Social (2025) pada bulan Februari, pengguna aktif media sosial mencapai 143 juta orang atau sebanyak 50,2% dari total populasi penduduk Indonesia yang sebesar 285 juta orang. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari dan mempengaruhi berbagai aspek perilaku masyarakat Indonesia.

Namun, penggunaan Instagram yang begitu melekat dalam keseharian mahasiswa Generasi Z tidak selalu membawa dampak positif. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menimbulkan tekanan psikologis, termasuk kecemasan sosial seperti rasa cemas, takut, dan ragu bagi penggunanya (Savira et al., 2024). Tekanan ini dirasakan oleh mahasiswa Generasi Z saat harus menampilkan wajah diri secara jelas di Instagram akibat kekhawatiran terhadap pandangan atau penilaian negatif dari orang lain, serta kekhawatiran jika tidak mendapatkan jumlah *likes* dan komentar yang diharapkan.

Perbandingan sosial juga turut memperkuat tekanan ini. Budaya visual yang menekankan kesempurnaan tampilan atau yang biasanya disebut “estetik” secara tidak sadar terus membuat pengguna membandingkan tampilan Instagram hingga kehidupannya dengan pengguna lain. Berdasarkan data IDN Research Institute (2024), sebanyak 70% Generasi Z lebih cenderung membandingkan diri dengan orang lain, lebih tinggi dibandingkan generasi Milenial yang hanya sebesar 58%. Proses perbandingan sosial ini tidak hanya berkaitan dengan penampilan Instagram, tetapi juga turut dapat dipengaruhi oleh penampilan fisik, gaya hidup, karier, hingga pencapaian pribadi pengguna lainnya.



Gambar 1.2 Tingkat Perbandingan Diri Antara Milenial dan Generasi Z
Sumber: IDN Research Institute (2024)

Kondisi ini kerap mendorong sebagian mahasiswa Generasi Z memilih untuk lebih terbuka dan berani mengekspresikan diri mereka melalui akun kedua atau yang biasanya sering disebut “*second account*”, dibandingkan akun Instagram utama mereka. Akun kedua (*second account*) ini sering kali digunakan sebagai ruang pribadi yang lebih bebas dari tekanan sosial yang muncul di akun utama. Pada akun kedua (*second account*), mahasiswa Generasi Z dapat menampilkan sisi diri yang lebih jujur dan apa adanya tanpa harus memikirkan citra diri atau penilaian dari orang lain sehingga mereka bebas mengunggah apa pun secara lebih bebas, aman, dan nyaman (Sutrisnawati et al., 2024). Kondisi ini mengidentifikasikan bahwa tekanan dalam menampilkan wajah diri di Instagram cukup dirasakan oleh mahasiswa Generasi Z hingga mendorong mereka untuk memisahkan ruang ekspresi diri berdasarkan tingkat risiko dan kenyamanannya. Peristiwa tersebut menjadi salah satu indikasi awal bahwa aktivitas mengunggah konten wajah diri di Instagram bukan sekadar tindakan spontan, melainkan melibatkan pertimbangan serta kekhawatiran tertentu bagi penggunanya.

Berdasarkan rangkaian peristiwa tersebut, ini menunjukkan adanya persoalan yang perlu dipahami secara lebih spesifik, yaitu bagaimana kecemasan sosial pada mahasiswa Generasi Z sesungguhnya dapat terbentuk dari proses yang berlangsung sebelum konten diunggah, bukan semata-mata sebagai reaksi terhadap respons publik setelah konten dipublikasikan. Sebelum memutuskan mengunggah konten yang menampilkan wajah dirinya, individu pada umumnya melalui proses komunikasi dengan dirinya sendiri (komunikasi intrapersonal) berupa pertimbangan dan penilaian, yang kemudian diikuti dengan pengelolaan kesan yang ingin ditampilkan (*self-presentation*) sebelum akhirnya memunculkan kecemasan sosial ketika kesan tersebut dirasa sulit diwujudkan secara meyakinkan atau tidak sesuai harapan. Namun demikian, bagaimana ketiga proses tersebut, yaitu komunikasi intrapersonal, *self-presentation*, dan *social anxiety* saling berkaitan dan membentuk satu rangkaian pengalaman yang utuh pada mahasiswa Generasi Z pengguna Instagram, khususnya dalam konteks mengunggah konten wajah diri secara jelas masih belum banyak dipahami secara mendalam.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas isu-isu yang berkaitan, seperti kecemasan sosial pada remaja secara umum (Bahri & Kholidin, 2024), dampak ketergantungan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z (Bhakti & Khodijah, 2025), komunikasi intrapersonal melalui media sosial (Savira et al., 2024), *self-presenting* pada remaja (Kulsum et al., 2024), pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan mahasiswa (Sengkey et al., 2025), serta keterkaitan isolasi sosial dan kecemasan sosial dengan kesediaan berbagi informasi pribadi (Lyngdoh et al., 2023). Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya membahas ketiga konsep ini secara terpisah atau hanya berfokus pada dampak media sosial secara umum. Belum ada yang secara spesifik menelusuri alur atau proses dari komunikasi intrapersonal menuju *self-presentation* hingga terbentuknya kecemasan sosial dalam konteks mengunggah konten wajah diri di Instagram. Kesenjangan inilah yang menjadi urgensi penelitian ini, sebab kecemasan sosial yang dibiarkan tanpa dipahami akar prosesnya berpotensi menghambat kemampuan mahasiswa Generasi Z untuk berinteraksi secara sehat, baik di dunia digital maupun di dunia nyata. Dari sudut pandang ilmu komunikasi, kesenjangan ini juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang disebabkan saat mengunggah konten wajah diri di Instagram sebagai bentuk presentasi diri perlu dipahami bukan semata sebagai persoalan psikologis, melainkan sebagai dari rangkaian proses komunikasi yang dialami individu mulai dari proses berkomunikasi dalam dirinya sendiri hingga cara menampilkan diri di ruang digital.

Ini juga didasarkan pada pertimbangan bahwa selama ini kajian mengenai kecemasan sosial di media sosial lebih banyak diteliti dari sudut pandang psikologi, sementara proses komunikasi yang melatarbelakanginya, mulai dari cara individu berdialog dengan dirinya sendiri hingga cara ia menyusun kesan di hadapan publik belum banyak menjadi fokus utama kajian ilmu komunikasi. Padahal, proses tersebut pada dasarnya merupakan rangkaian aktivitas komunikasi yang berlangsung baik secara internal maupun eksternal sehingga penting untuk dikaji melalui pendekatan komunikasi agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai bagaimana kecemasan sosial terbentuk dan bukan hanya mengenai dampaknya semata.

Untuk menjawab persoalan tersebut, penelitian ini menggunakan tiga kerangka konsep yang saling berkesinambungan. Konsep komunikasi intrapersonal dari DeVito (2013) digunakan untuk memahami proses pengolahan informasi dan dialog batin individu sebelum mengunggah konten wajah diri. Konsep ini dipilih karena mampu menggambarkan bagaimana mahasiswa Generasi Z berupaya menampilkan versi terbaik dari dirinya, mulai dari pemilihan foto, filter, *caption*, hingga waktu unggahan yang dianggap paling sesuai, sebagai bagian dari upaya membangun citra diri yang diinginkan di ruang publik digital. Konsep *self-presentation* dari perspektif dramaturgi Goffman (1959) digunakan untuk menjelaskan bagaimana individu mengelola dan menampilkan kesan tertentu di hadapan audiens digital. Sementara itu, konsep *social anxiety* dari La Greca dan Lopez (1998) digunakan untuk memahami bentuk dan dimensi kecemasan yang muncul akibat kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Ketiga kerangka ini dipilih karena secara berurutan mampu menjelaskan rangkaian proses psikologis dan komunikasi yang dialami individu, mulai dari proses batin, strategi penampilan diri, hingga munculnya kecemasan sehingga dinilai lebih tepat digunakan dibandingkan pendekatan tunggal yang hanya berfokus pada salah satu aspek saja.

Dalam memahami permasalahan tersebut secara mendalam, penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif dengan pendekatan studi kasus tunggal *holistic* (Yin, 2018). Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak berfokus pada pengukuran data statistik, melainkan berupaya menggali pengalaman subjektif informan secara komprehensif, termasuk proses berpikir, perasaan, dan pertimbangan yang memengaruhi keputusan mereka dalam mengunggah konten (Abdussamad, 2021). Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Generasi Z pengguna Instagram yang mengalami kecemasan saat mengunggah konten wajah diri, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* agar informasi yang diperoleh relevan dengan topik penelitian (Creswell & Creswell, 2018). Data dikumpulkan melalui observasi awal terhadap akun media sosial calon informan, dilanjutkan dengan wawancara mendalam untuk menggali pengalaman setiap informan secara rinci.

Dengan mempertimbangkan kesesuaian antara kerangka konseptual yang digunakan, pendekatan, metode penelitian, subjek, dan teknik pengumpulan data yang sesuai, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang akurat, mendalam, dan dapat dipertanggungjawabkan mengenai bagaimana kecemasan sosial mahasiswa Generasi Z terbentuk saat mengunggah konten wajah diri di Instagram sebagai bentuk presentasi diri, sekaligus memperkuat kajian ilmu komunikasi mengenai keterkaitan antara komunikasi intrapersonal, *self-presentation*, dan kecemasan sosial (*social anxiety*) di ruang digital.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus untuk memahami bagaimana kecemasan sosial mahasiswa Generasi Z dapat terbentuk saat mengunggah konten wajah diri di Instagram secara jelas sebagai bentuk presentasi diri. Untuk menjawab pertanyaan utama tersebut, penelitian ini menelusuri beberapa aspek penting, yaitu proses komunikasi intrapersonal yang terjadi kepada individu dalam aktivitas mengunggah konten, strategi *self-presentation* apa yang dilakukan dalam membangun dan menampilkan citra diri mereka yang terbaik kepada publik, hingga kecemasan sosial atau *social anxiety* yang dirasakan oleh mahasiswa Generasi Z.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan, maka pertanyaan penelitiannya adalah bagaimana kecemasan sosial mahasiswa Generasi Z saat mengunggah konten wajah diri di Instagram sebagai bentuk presentasi diri.

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana kecemasan sosial mahasiswa Generasi Z saat mengunggah konten wajah diri di Instagram sebagai bentuk presentasi diri.

1.5. Kegunaan Penelitian

1.5.1 Kegunaan Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu komunikasi, khususnya mengenai komunikasi intrapersonal, *self-presentation*, dan *social anxiety*. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin membahas bagaimana kecemasan sosial mahasiswa Generasi Z dapat terbentuk saat mengunggah konten yang secara jelas menampilkan wajah diri sendiri di Instagram sebagai bentuk presentasi diri.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman bagi mahasiswa Generasi Z maupun masyarakat umum mengenai bagaimana aktivitas mengunggah konten yang menampilkan wajah diri secara jelas di Instagram dapat mempengaruhi presentasi diri dan pengalaman berkomunikasi di ruang digital akibat kecemasan sosial yang terjadi. Pemahaman ini dapat membantu individu dalam menyusun strategi penggunaan media sosial yang lebih sehat dan seimbang, serta mendorong pengguna untuk lebih kritis dalam menanggapi hal tersebut.

1.5.3 Kegunaan Sosial

Dari segi sosial, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa Generasi Z terhadap kecemasan sosial yang muncul akibat aktivitas mengunggah konten wajah diri di Instagram yang disebabkan oleh faktor-faktor yang disebutkan. Dengan adanya pemahaman mengenai proses terbentuknya kecemasan tersebut, mahasiswa Generasi Z dapat lebih bijak dalam menggunakan dan menciptakan lingkungan media sosial yang lebih sehat.

1.6. Batasan Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada pengalaman subjektif mahasiswa Generasi Z dalam menggunakan dan mengunggah konten di Instagram, khususnya terkait proses komunikasi intrapersonal, strategi *self-presentation*, hingga *social anxiety* atau kecemasan yang terjadi dalam aktivitas mengunggah konten wajah diri sendiri secara jelas di Instagram. Fokus penelitian tidak mencakup media sosial lain, hanya berfokus pada penelitian di platform Instagram, serta tidak menelaah perilaku digital yang biasanya terjadi di media sosial secara umum. Kemudian, partisipan penelitian dibatasi pada individu yang hanya termasuk dalam kategori Generasi Z mahasiswa aktif, yang juga aktif menggunakan media sosial Instagram.

