

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORITIS

2.1. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu memiliki peran yang penting dalam memperkuat landasan penelitian baru. Melalui kajian terhadap penelitian sebelumnya, peneliti dapat menempatkan posisi penelitian yang sedang dilakukan, baik dengan menunjukkan perbedaan maupun kesamaan yang ada. Perbandingan ini juga bermanfaat untuk menegaskan adanya kebaruan dalam objek kajian serta menelusuri perkembangan yang telah terjadi di bidang tersebut. Selain itu, pemahaman terhadap penelitian terdahulu memungkinkan peneliti melakukan evaluasi atas temuan dan kesimpulan penelitian tersebut, sehingga dapat dijadikan dasar untuk menyusun pertanyaan penelitian yang lebih fokus dan relevan.

Penelitian terdahulu pertama berjudul “Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial Pada Kehidupan Remaja” yang ditulis oleh Marlistiani Bahri dan Farid Imam Kholidin (2024) dengan indeks Sinta 4. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan sistematis kualitatif dengan menganalisis artikel jurnal yang dipublikasikan melalui electronic database seperti Google Scholar dan Harzing Publish or Perish. Dari hasil penelusuran, ditemukan sepuluh artikel yang dipublikasikan antara tahun 2019 hingga 2024, dengan kata kunci "*social anxiety*" dan "*young social anxiety*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial pada remaja menunjukkan variasi yang cukup beragam, seperti intensitas penggunaan media sosial, tingkat kepercayaan diri, dan keterbukaan diri. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan adalah sama-sama membahas kecemasan sosial pada remaja, sedangkan perbedaannya adalah pada metode penelitian yang dilakukan. Metode penelitian yang dilakukan pada penelitian sendiri menggunakan pendekatan studi kasus eksploratif dengan data primer melalui observasi media sosial dan wawancara secara mendalam kepada mahasiswa Generasi Z pengguna Instagram yang mengalami kecemasan saat mengunggah konten.

Penelitian terdahulu kedua berjudul “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z: Meneliti Dampak Ketergantungan Digital” yang ditulis oleh Nabila Hani Puspita Bhakti dan Khodijah (2025) dengan indeks Sinta 4. Penelitian ini berfokus menganalisis dampak ketergantungan media sosial terhadap mental Generasi Z menggunakan metode penelitian kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental Generasi Z, terutama dalam bentuk meningkatnya tingkat kecemasan sosial, stres, dan depresi. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu sama-sama berfokus pada penggunaan media sosial terhadap Generasi Z. Perbedaannya, penelitian terdahulu berfokus pada dampak ketergantungan media sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental generasi Z, sedangkan penelitian ini berfokus pada kecemasan sosial yang ditimbulkan ketika mengunggah konten di media sosial Instagram.

Penelitian terdahulu ketiga berjudul “Dampak dan Penerapan Komunikasi Intrapersonal melalui Media Sosial” yang ditulis oleh Azizah Savira, Wiratri Anindhita, dan Maulina Larasati Putri (2024) dengan indeks Sinta 4. Penelitian ini menganalisis bagaimana komunikasi intrapersonal terjadi, berkembang, dan berdampak dalam konteks penggunaan media sosial. Penelitian terdahulu dan penelitian yang dilakukan memiliki persamaan dalam membahas komunikasi intrapersonal pada media sosial. Perbedaannya terdapat pada metode dan fokus penelitian yang dilakukan. Penelitian terdahulu ketiga menggunakan metode studi literatur dengan menelaah berbagai karya ilmiah untuk menyusun pemahaman teoretis mengenai komunikasi intrapersonal melalui media sosial, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus eksploratif untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa Generasi Z dalam mengunggah konten, khususnya bagaimana proses komunikasi Intrapersonal yang dirasakan, strategi *self-presentation*, hingga kecemasan sosial atau *social anxiety* yang terbentuk. Hasil penelitian sendiri menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal melalui media sosial memiliki dampak mendalam terhadap pembentukan identitas diri, kesejahteraan mental individu, dan hubungan sosial individu yang mempengaruhi.

Penelitian terdahulu keempat berjudul “Analisis *Self Presenting* Remaja di Media Sosial” yang ditulis oleh Umi Kulsum, Imam Bukhori, dan Nining Winarsih (2024) dengan indeks Sinta 5. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana remaja, khususnya dari keluarga kelas menengah di Desa Gebangan, menampilkan diri (*self-presenting*) melalui media sosial Instagram dan Facebook. Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi, serta dokumentasi, dengan teknik *purposive sampling* dalam menentukan informan. Persamaan penelitiannya adalah sama-sama membahas bagaimana individu membangun *self-presentation* di media sosial, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja cenderung membangun citra diri yang berbeda, di mana mereka membangun citra diri yang positif di media sosial dengan pengakuan sosial. Namun, pembentukan *self-presentation* yang berlebihan dapat berdampak pada jati diri karena batas antara diri yang sebenarnya dan diri yang ditampilkan di media sosial menjadi semakin kabur. Akibatnya, remaja bisa mengalami kebingungan dalam mengenali siapa diri mereka yang sebenarnya.

Penelitian terdahulu kelima berjudul “Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa di Universitas Negeri Manado” yang ditulis oleh Marssel M. Sengkey, Nova Lisye Sinaulan, Stefani Tendean, Herlina Sianly Ninda, Joel Mangantes, & Yerikho Shefa Pratasik (2025) dengan indeks Sinta 5. Penelitian ini berfokus dalam menyoroti bagaimana intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam memunculkan perasaan cemas menggunakan metode penelitian kualitatif studi pustaka. Persamaan penelitiannya adalah sama-sama membahas bagaimana mahasiswa Generasi Z bisa mengalami kecemasan dalam menggunakan media sosial, yang disebabkan tekanan sosial digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya tingkat kecemasan pada mahasiswa, khususnya pada mereka yang berada dalam fase perkembangan *emerging adulthood*.

Penelitian terdahulu keenam berjudul “*Social isolation and social anxiety as drivers of generation Z's willingness to share personal information on social media*” yang ditulis oleh Teidorlang Lyngdoh, Dahlia El-Manstrly, dan Krishnan Jeeshha menggunakan sociometer theory sebagai landasan utama. Penelitian ini secara khusus menyoroti Generasi Z, untuk memahami bagaimana perasaan isolasi sosial dan kecemasan sosial memengaruhi kecenderungan mereka dalam berbagi informasi pribadi di media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa isolasi sosial dan kecemasan sosial dapat menjadi pendorong utama bagi Generasi Z dalam melakukan *self-presentation* melalui berbagi informasi pribadi di media sosial. Persamaannya terletak pada penggunaan konsep *self-presentation* dan pembahasan mengenai kecemasan sosial pada Generasi Z, sedangkan perbedaannya, penelitian terdahulu lebih menekankan pada keterkaitan antara isolasi sosial, kecemasan sosial, dan dorongan berbagi informasi pribadi di media sosial.

Melalui pembahasan dari keenam penelitian terdahulu, peneliti menawarkan beberapa kebaruan. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang secara spesifik mengaitkan fenomena kecemasan sosial mahasiswa Generasi Z saat mengunggah konten di Instagram, khususnya pada konten yang menampilkan wajah atau diri mereka sendiri. Kebaruan penelitian ini terletak pada alur konseptual yang menjelaskan bahwa kecemasan sosial mahasiswa Generasi Z saat mengunggah konten di Instagram berawal dari proses komunikasi intrapersonal. Tahap ini mencakup *self-talk* dan pertimbangan risiko. Dari proses tersebut muncul *self-presentation*, di mana individu memilih foto paling terbaik mereka, mengedit konten sebelum diunggah, menggunakan *caption* yang relevan dengan konten, dan waktu unggah untuk membentuk citra diri sesuai harapan *audiens*. Tahapan ini yang akhirnya memicu kecemasan atau *social anxiety* sehingga individu dapat mengalami kecemasan sosial ketika mengunggah konten di media sosial. Kecemasan ini bisa muncul sebelum, saat, maupun setelah mengunggah konten.

2.1. Tabel Penelitian Terdahulu

No	Item	Jurnal 1	Jurnal 2	Jurnal 3	Jurnal 4	Jurnal 5	Jurnal 6
1.	Judul Artikel Ilmiah	Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial Pada Kehidupan Remaja	Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z: Meneliti Dampak Ketergantungan Digital	Dampak dan Penerapan Komunikasi Intrapersonal melalui Media Sosial	Analisis <i>Self Presenting</i> Remaja di Media Sosial	Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa di Universitas Negeri Manado	<i>Social isolation and social anxiety as drivers of generation Z's willingness to share personal information on social media</i>
2.	Nama Lengkap Peneliti, Tahun Terbit, dan Penerbit	Marlistiani Bahri, Farid Imam Kholidin, 2024, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam	Nabila Hani Puspita Bhakti, Khodijah, 2025, Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar	Azizah Savira, Wiratri Anindhita, Maulina Larasati Putri, 2024, Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi	Umi Kulsum, Imam Bukhori, Nining Winarsih, 2024, Jurnal Studi Ilmu	Marssel M. Sengkey, Nova Lisy Sinaulan, Stefani Tendean, Herlina Sianly Ninda, Joel Mangantes, &	Teidorlang Lyngdoh, Dahlia El-Manstrly, Krishnan Jeesh, 2023, Wiley Online Library

					Pengetahuan Sosial	Yerikho Shefa Pratasik, 2025, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan	
3.	Fokus Penelitian	Memahami kecemasan sosial pada remaja secara mendalam melalui tinjauan sistematis terhadap faktor penyebab, dampak, prevalensi, dan indikatornya	Menganalisis dampak ketergantungan media sosial terhadap mental generasi Z	Menganalisis bagaimana komunikasi intrapersonal terjadi, berkembang, dan berdampak dalam konteks penggunaan media sosial	<i>Self-presentation</i> remaja di Instagram dan Facebook	Menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan mahasiswa.	Pengaruh isolasi & <i>social anxiety</i> terhadap kecenderungan generasi Z berbagi informasi pribadi
4.	Teori	<i>Social Anxiety</i>	Kesehatan Mental	Komunikasi Intrapersonal	<i>Self Presenting</i>	Kecemasan	<i>Sociometer Theory</i>
5.	Metode Penelitian	Tinjauan sistematis kualitatif (10 artikel jurnal 2019-2024)	Kualitatif	Kualitatif (studi literatur)	Kualitatif	Kualitatif (studi pustaka)	Kualitatif

6.	Persamaan dengan penelitian yang dilakukan	Sama-sama membahas kecemasan sosial pada remaja atau generasi muda	Sama-sama melakukan penelitian yang berfokus pada media sosial terhadap Generasi Z	Sama-sama membahas komunikasi intrapersonal pada media media sosial	Sama-sama membahas bagaimana <i>self-presentation</i> dibangun di media sosial	Sama-sama membahas penggunaan media sosial yang membuat mahasiswa mengalami kecemasan	Sama-sama membahas <i>self-presentation</i> dan <i>social anxiety</i> generasi Z di media sosial
7.	Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan	Penelitian terdahulu menggunakan tinjauan sistematis dari 10 artikel jurnal untuk menganalisis kecemasan sosial pada remaja, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan data primer melalui wawancara dan	Penelitian terdahulu berfokus pada dampak ketergantungan media sosial yang mempengaruhi kesehatan mental generasi Z, sedangkan penelitian ini berfokus pada kecemasan sosial yang ditimbulkan ketika mengunggah	Penelitian terdahulu berbasis data literatur sekunder, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan data primer melalui wawancara dan observasi Generasi Z pengguna Instagram	Fokus penelitian terdahulu pada remaja desa kelas menengah, khususnya dari keluarga kelas menengah di Desa Gebangan	Penelitian terdahulu menggunakan studi pustaka, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus	Penelitian terdahulu menyoroti isolasi sosial dan dorongan berbagi informasi, sedangkan penelitian ini fokus pada pengalaman kecemasan generasi Z saat mengunggah

		observasi Generasi Z pengguna Instagram	konten di media sosial Instagram				konten di media sosial
8.	Hasil Penelitian	Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial pada remaja menunjukkan variasi yang cukup beragam, seperti intensitas penggunaan media sosial, tingkat kepercayaan diri, dan keterbukaan diri	Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z	Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal melalui media sosial memiliki dampak mendalam terhadap pembentukan identitas diri, kesejahteraan mental, dan hubungan sosial individu	Penelitian menunjukkan bahwa remaja membangun citra diri berbeda di media sosial demi pengakuan sosial dan <i>self-presentation</i> berlebihan berisiko memengaruhi identitas nyata	Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya tingkat kecemasan pada mahasiswa	Isolasi dan <i>social anxiety</i> mendorong generasi Z melakukan <i>self-presentation</i> dan berbagi informasi pribadi sebagai mekanisme mengatasi keterasingan

2.2. Landasan Konsep

2.2.1 Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal terdiri dari tiga unsur utama, yaitu komunikasi, intra, dan personal. Secara umum, komunikasi merupakan aktivitas manusia yang sangat penting, bukan hanya dalam konteks organisasi, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari secara luas. Komunikasi menjadi hal yang penting karena melalui proses ini manusia dapat berinteraksi, bertukar informasi, dan membangun pemahaman dengan sesamanya (Damayani Pohan & Fitria, 2021). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), komunikasi merupakan pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau lebih sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami. Sementara itu, kata intra berarti di dalam atau bagian dalam, sedangkan personal merujuk pada sesuatu yang bersifat pribadi atau berkaitan dengan diri perseorangan. Dengan demikian, komunikasi intrapersonal dapat dimaknai sebagai proses komunikasi yang berlangsung di dalam diri individu, di mana seseorang berbicara dengan dirinya sendiri, mengolah informasi, serta membangun makna personal sebelum mengekspresikannya kepada orang lain.

DeVito (2013) menjelaskan bahwa pemahaman mengenai diri (*the self*) menjadi fondasi penting dalam proses komunikasi karena setiap pesan yang disampaikan maupun diterima seseorang pada dasarnya melewati proses pengolahan internal terlebih dahulu di dalam dirinya. Proses internal inilah yang kemudian dipahami sebagai komunikasi intrapersonal. Proses ini berupa dialog internal yang dapat terjadi kapan saja dan di mana saja, bahkan ketika individu sedang berinteraksi dengan orang lain (Saoqillah, 2022). Sebagai contoh, pada saat berbicara di depan umum, individu mempersiapkan alur pembicaraan dalam pikirannya agar tetap percaya diri, dan hal ini tetap termasuk ke dalam komunikasi intrapersonal. Bentuk komunikasi ini berlangsung lebih sering dibandingkan dengan jenis komunikasi lainnya. Menurut De Vito (2013), pemahaman mengenai diri ini terbentuk melalui tiga unsur utama, yaitu konsep diri (*self-concept*), kesadaran diri (*self-awareness*), dan harga diri (*self-esteem*).

Konsep diri merupakan gambaran atau persepsi yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri, baik dari segi fisik, emosional, sosial, maupun spiritual. DeVito menjelaskan bahwa konsep diri terbentuk melalui empat sumber utama. Pertama, gambaran yang diberikan oleh orang lain (*the images others have of you*), yaitu pandangan atau penilaian orang lain terhadap diri seseorang yang kemudian diinternalisasi menjadi bagian dari konsep dirinya. Kedua, perbandingan sosial (*social comparisons*), yaitu proses membandingkan diri dengan orang lain untuk menilai kemampuan maupun keberhasilan diri sendiri, yang pada saat ini banyak terjadi di media sosial. Ketiga, ajaran budaya (*cultural teachings*) yang ditanamkan sejak kecil oleh keluarga maupun lingkungan mengenai nilai, kepercayaan, dan cara pandang terhadap diri. Keempat, evaluasi diri (*self-evaluations*), yaitu proses individu menilai pikiran dan perilakunya sendiri berdasarkan standar personal yang dimilikinya.

Selain konsep diri, DeVito (2013) juga menjelaskan pentingnya kesadaran diri (*self-awareness*), di mana sejauh mana seseorang memahami dirinya sendiri. Semakin luas area terbuka seseorang, semakin baik kemampuannya dalam berkomunikasi karena memiliki pemahaman yang lebih utuh mengenai dirinya sendiri. Tingkat kesadaran diri ini dapat digambarkan melalui model empat jendela diri Johari Window, yaitu:

1. Diri terbuka (*open self*), yaitu informasi mengenai diri yang diketahui baik oleh sendiri maupun orang lain.
2. Diri buta (*blind self*), yaitu informasi yang diketahui orang lain namun tidak disadari oleh diri sendiri.
3. Diri tersembunyi (*hidden self*), yaitu informasi yang sengaja disembunyikan dan hanya diketahui oleh diri sendiri)
4. Diri tidak dikenal (*unknown self*), yaitu informasi mengenai diri yang tidak diketahui baik oleh diri sendiri maupun oleh orang lain.

Unsur yang terakhir adalah harga diri (*self-esteem*), yaitu penilaian yang dimiliki seseorang terhadap nilai dirinya sendiri. De Vito (2013) menjelaskan bahwa harga diri yang positif akan membantu individu memiliki keyakinan diri yang lebih baik, sementara harga diri yang rendah dapat membuat seseorang lebih

rentan terhadap kritik maupun penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, De Vito (2013) juga menjelaskan bahwa proses pengolahan informasi yang terjadi di dalam diri individu tidak dapat dilepaskan dari proses persepsi (*perception*), yang merupakan proses ketika seseorang menjadi sadar akan berbagai objek maupun peristiwa yang ditangkap oleh pancaindranya. Proses persepsi ini berlangsung melalui lima tahap yang saling berkesinambungan, yaitu:

1. Stimulasi (*Stimulation*)

Stimulasi merupakan tahap paling awal dalam proses komunikasi Intrapersonal. Pada tahap ini, individu menerima berbagai rangsangan dari lingkungan sekitar, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan peraba. Informasi yang diterima masih bersifat dasar dan belum diberikan makna tertentu karena stimulus hanya berfungsi sebagai proses penerimaan rangsangan dari lingkungan sekitar. Walaupun rangsangan yang diterima sama, namun setiap individu dapat merasakan pemahaman dan pengalaman yang berbeda karena dipengaruhi oleh kondisi fisik, perhatian, dan sensitivitas masing-masing.

2. Organisasi (*Organization*)

Setelah menerima stimulus, individu kemudian mengorganisasikan informasi tersebut agar lebih mudah dipahami. De Vito (2013) menjelaskan bahwa pengorganisasian ini dapat dilakukan melalui aturan (*rules*), skema (*schemata*), dan skrip (*script*) yang telah dimiliki seseorang berdasarkan pengalaman tersebut.

3. Interpretasi-Evaluasi (*Interpretation-Evaluation*)

Pada tahap ini, individu mulai memberikan makna, penilaian, atau interpretasi terhadap informasi yang diterimanya. Proses ini membuat setiap individu dapat memiliki pandangan yang berbeda terhadap situasi yang sama karena dipengaruhi oleh cara seseorang berpikir dan memaknai sesuatu pengalaman.

4. Memory (*Memory*)

Informasi yang telah dimaknai kemudian disimpan dalam ingatan individu, baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang sehingga dapat digunakan kembali sebagai rujukan dalam menghadapi situasi serupa di kemudian hari. Oleh karena itu, memori membantu individu dalam menghubungkan pengalaman masa lalu dengan situasi yang sedang dihadapi sehingga memengaruhi cara seseorang dalam merespons suatu keadaan.

5. Mengingat Kembali (*Recall*)

Mengingat kembali menjadi tahap akhir dari komunikasi intrapersonal. Proses ini memungkinkan individu untuk mengolah informasi dan menarik kesimpulan dengan mengingat kembali informasi yang telah tersimpan di dalam memori ketika dibutuhkan, yang kemudian mempengaruhi cara individu bersikap dan merespons suatu keadaan yang sedang dialami.

Melalui rangkaian proses tersebut, dapat dipahami bahwa komunikasi intrapersonal bukan sekadar dialog batin semata, melainkan sebuah mekanisme kompleks yang melibatkan pemahaman diri serta pengolahan informasi secara menyeluruh mulai dari bagaimana seseorang menerima rangsangan, memberi makna, menyimpan memori, hingga memanggil kembali pengalaman tersebut untuk menentukan sikap maupun tindakannya dalam merespons lingkungan sekitar.

2.2.2 Self-Presentation

Self-presentation pertama kali dikembangkan secara sistematis oleh Erving Goffman melalui perspektif dramaturgi (*dramaturgical perspective*) dalam bukunya *The Presentation of Self in Everyday Life* (Goffman, 1959). Goffman memandang interaksi sosial layaknya sebuah pertunjukan teater, di mana setiap individu berperan sebagai aktor (*performer*) yang berusaha menampilkan dirinya di hadapan penonton, yaitu orang-orang lain yang terlibat dalam interaksi tersebut. Ketika seseorang tampil di hadapan orang lain, ia akan secara sadar maupun tidak sadar berusaha mengendalikan dan mengarahkan kesan yang ingin diterima oleh

lawan interaksinya melalui pengaturan penampilan, sikap, tutur kata, maupun lingkungan sekitarnya sehingga tercipta suatu “definisi situasi” (*definition of the situation*) yang menguntungkan dirinya (Goffman, 1959). Dalam perspektif dramaturgi ini, Goffman (1959) membagi wilayah interaksi sosial individu ke dalam dua bagian atau wilayah, yaitu:

1. *Front Stage* (Wilayah Depan)

Front stage merupakan ruang di mana individu tampil dan sadar sedang diamati oleh *audiens* sehingga ia ingin menampilkan versi dirinya yang telah disesuaikan dengan norma dan harapan sosial yang berlaku.

2. *Back Stage* (Wilayah Belakang)

Back stage merupakan ruang privat yang tidak dapat diakses oleh *audiens*, dan merupakan tempat individu dapat melepaskan peran yang ditampilkannya di *front stage* dengan menunjukkan sisi diri yang tidak sesuai dengan citra ideal yang ingin ditampilkan di hadapan publik.

Dalam proses ini, individu cenderung melakukan idealisasi (*idealization*) dengan menampilkan versi dirinya yang terbaik kepada publik, sekaligus menyembunyikan aspek-aspek yang dianggap tidak pantas atau dapat merusak citra ideal tersebut. Selain berfungsi untuk membangun citra ideal atau citra positif, *self-presentation* juga menjadi proyeksi identitas, terutama di ruang digital. Identitas yang ditampilkan sering kali bukan sepenuhnya mencerminkan diri yang sesungguhnya, melainkan versi ideal yang sudah disesuaikan dengan bagaimana individu ingin dipersepsikan oleh orang lain. Motivasi atau harapan utama di balik proses ini adalah dorongan untuk membangun kesan positif yang dapat diterima oleh orang lain (Azhari & Khairussalam, 2024). Individu sering kali berupaya menyusun representasi dirinya agar sesuai dengan harapan sosial atau setidaknya tidak menyimpang dari standar yang berlaku dalam lingkungannya.

Menurut Baumeister (Latupeirissa & Wijono, 2022), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya *self-presentation*, yaitu:

1. Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

Kepercayaan diri berperan penting dalam menentukan bagaimana individu menampilkan dirinya di ruang digital. Individu yang memiliki tingkat

kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani mengekspresikan opini, menunjukkan pencapaian, atau membagikan pengalaman pribadi tanpa rasa takut akan penilaian negatif. Sebaliknya, individu yang kurang percaya diri biasanya lebih selektif atau bahkan menahan diri untuk tidak terlalu banyak menampilkan kehidupan pribadinya di media sosial. *Self-confidence* juga merupakan karakter yang penting dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan adanya rasa percaya diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya.

2. Kesadaran Diri (*Self-Consciousness*)

Kesadaran diri menjadi faktor penting yang memengaruhi bagaimana individu menampilkan dirinya di media sosial. Individu dengan tingkat *self-consciousness* tinggi cenderung lebih berhati-hati dalam mengunggah konten karena mereka menyadari bagaimana dirinya akan dipersepsikan oleh orang lain. *Self-consciousness* merupakan pandangan seseorang terhadap dirinya, baik secara internal maupun eksternal. Hal ini mencakup kesadaran akan perasaan batin, kelebihan dan kekurangan diri, pengalaman emosi positif maupun negatif, serta proses introspeksi yang mendalam. Selain itu, *self-consciousness* juga melibatkan perhatian terhadap pentingnya penilaian sosial.

3. Kemampuan Beradaptasi Individu dengan Lingkungan (*Extraversion, other directness*)

Kepribadian merupakan aspek mendasar yang membentuk perkembangan individu, yang mencakup ciri-ciri unik yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak. Kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* merupakan dua tipe kepribadian yang berada dalam satu garis yang sama sehingga kebanyakan orang tidak sepenuhnya menjadi *introvert* atau *ekstrovert*. Umumnya, individu menunjukkan kombinasi ciri dari kedua tipe tersebut meskipun tetap dapat dikelompokkan ke dalam salah satu kategori dominan. Dengan demikian, pribadi yang *ekstrovert* sering dikaitkan dengan pribadi terbuka dan mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, sedangkan *introvert* lebih menekankan pada kenyamanan diri sendiri.

4. Harga Diri (*Self-Esteem*)

Tingkat harga diri memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana individu memandang dan menilai dirinya. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung lebih yakin terhadap kemampuan serta kualitas yang dimilikinya, sehingga lebih leluasa mengekspresikan diri secara positif. Sebaliknya, ketika *self-esteem* rendah, individu sering merasa kurang berharga, mudah membandingkan dirinya dengan orang lain, dan ragu untuk menunjukkan siapa dirinya sebenarnya. Kondisi ini bisa berdampak pada cara seseorang melakukan *self-presentation* karena citra diri yang ditampilkan tidak sepenuhnya sesuai dengan jati diri yang sebenarnya.

5. Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*)

Kecemasan sosial pada dasarnya merupakan hal yang wajar dialami setiap individu, meskipun tingkatannya bisa berbeda-beda. Dalam konteks psikologi, kecemasan sosial akan dianggap bermasalah ketika muncul secara berlebihan, menimbulkan stres, rasa tidak nyaman, bahkan sampai mengganggu aktivitas sehari-hari atau membuat seseorang cenderung menghindari interaksi sosial (Adelia Prastia et al., 2023). Kondisi ini dapat menekan individu, karena mereka merasa sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Salah satu pemicu kecemasan sosial adalah ketika seseorang menghadapi situasi baru dan harus beradaptasi dengan tuntutan sosial yang berbeda.

2.2.3 Social Anxiety

Kecemasan sosial (*social anxiety*) dalam kajian psikologis dipahami sebagai rasa takut atau cemas yang menetap terhadap satu atau lebih situasi sosial yang memungkinkan individu merasa diamati atau dinilai oleh orang lain (American Psychiatric Association, 2013). Ketakutan ini berpusat pada kekhawatiran pada perilaku yang ditampilkan akan dinilai secara negatif sehingga menimbulkan rasa malu, dipermalukan, dan ditolak. Kecemasan sosial pada dasarnya bersifat dimensional, yang artinya derajatnya dapat berkisar dari rasa canggung ringan yang wajar dialami banyak orang, hingga bentuk yang lebih intens dan mengganggu

aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dianggap bermasalah ketika muncul secara berlebihan, menimbulkan stres dan rasa tidak nyaman, bahkan mendorong individu untuk menghindari interaksi sosial secara konsisten (Adelia Prastia et al., 2023).

La Greca dan Lopez (1998 dalam Elfariani & Anastasya, 2023), membagi kecemasan sosial ke dalam beberapa aspek. Keduanya mendefinisikan kecemasan sosial sebagai perasaan takut atau tidak nyaman yang muncul ketika individu berada dalam situasi sosial yang bersumber dari kekhawatiran akan dipandang dan dinilai secara negatif oleh orang lain. Individu dengan kecemasan sosial sering merasa sedang diawasi, takut dipermalukan atau dicemooh sehingga cenderung merasa tidak percaya diri dan lebih berhati-hati dalam bertindak dan berperilaku. Berikut tiga dimensi utama kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998), yaitu:

1. Ketakutan akan Evaluasi Negatif

Individu mengalami kekhawatiran yang berlebihan akan penilaian negatif dari orang lain, merasa mudah dipermalukan, atau cemas saat melakukan suatu tindakan di depan orang lain. Mereka cenderung terpusat pada diri sendiri sehingga perilaku dan kemampuan interaksi sosialnya terus-menerus dievaluasi dan dikoreksi. Kondisi ini membuat individu lebih berhati-hati dalam berbicara maupun bertindak dan kadang menimbulkan rasa kurang percaya diri yang cukup signifikan.

2. Penghindaran Sosial dan Rasa Tekanan dalam Situasi Baru

Dalam konteks pertemuan baru atau interaksi dengan orang yang tidak dikenal, individu dengan kecemasan sosial sering merasa gugup, canggung, atau malu. Rasa takut ini mendorong mereka untuk menghindari kontak mata, berbicara singkat, atau bahkan menghindari pertemuan secara keseluruhan. Akibatnya, kesempatan untuk membangun hubungan baru dan beradaptasi dalam lingkungan sosial menjadi terbatas.

3. Penghindaran Sosial dan Tekanan dengan Orang yang Dikenal

Kecemasan sosial juga dapat muncul dalam interaksi dengan orang yang sudah dikenal, misalnya teman, keluarga, atau rekan kerja. Individu mungkin merasa khawatir tentang bagaimana mereka tampil atau dinilai dalam hubungan yang sudah ada. Hal ini dapat memengaruhi kemampuan

mereka dalam membangun relasi yang sehat, membuat komunikasi menjadi lebih tegang, dan terkadang menimbulkan jarak emosional meski berada dalam lingkungan yang familiar.

Kecemasan sosial juga akan meningkat ketika individu sangat termotivasi untuk menampilkan kesan tertentu (*self-presentation*), namun pada saat yang sama meragukan kemampuannya untuk mewujudkan kesan tersebut secara meyakinkan. Semakin besarnya keinginan seseorang untuk diterima secara sosial dan semakin rendah keyakinan dirinya dalam mencapai atau mewujudkan penerimaan tersebut, maka semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dirasakannya. Menurut Spence & Rapee (dalam Sigarlaki & Nurvinkania, 2022), kecemasan sosial dapat muncul akibat adanya bias kognitif atau distorsi dalam cara individu memandang situasi sosial di sekitarnya sebagai ancaman potensial. Tidak hanya itu, faktor emosional juga memengaruhi munculnya kecemasan sosial, seperti pengaruh genetik, pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan, dan tantangan yang dialami saat masa kanak-kanak yang mempengaruhi diri seseorang.

Meski sering dikaitkan dengan rasa malu, kedua kondisi ini merupakan masalah yang berbeda. Rasa malu merupakan salah satu manifestasi dari kecemasan sosial dan biasanya muncul hanya dalam situasi sosial tertentu, sedangkan kecemasan sosial dapat timbul bahkan ketika seseorang sekadar membayangkan interaksi sosial tersebut. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari situasi yang memungkinkan mereka dinilai oleh orang lain. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari, termasuk kesulitan dalam bersosialisasi dan membangun hubungan dengan orang lain.

2.2.4 Instagram

Media sosial merupakan platform daring yang memungkinkan individu untuk membangun profil, berbagi informasi, serta berinteraksi dengan pengguna lain secara dua arah dalam jaringan virtual (Syahrudin et al., 2023). Frasa media sosial terdiri dua dari dua kata, yaitu “media” dan “sosial”. “Media” dipahami sebagai alat atau sarana untuk menyampaikan pesan, sedangkan “sosial” merujuk pada aktivitas individu yang berkaitan dengan interaksi antara sesama penggunanya. Dengan

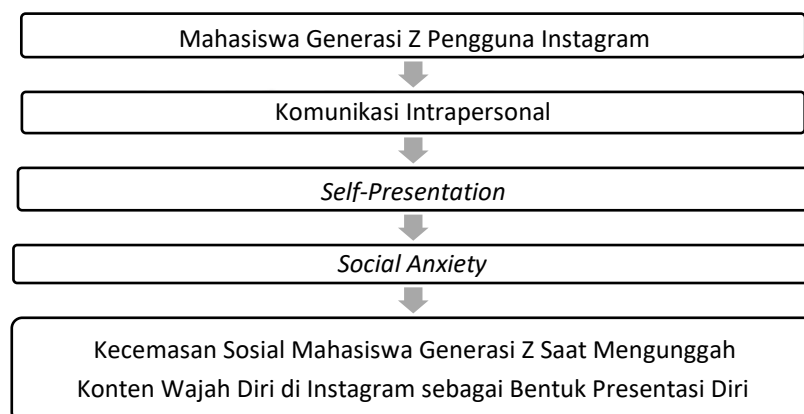
demikian, media sosial dapat dipahami sebagai perangkat yang memfasilitasi terjadinya proses sosial atau interaksi di ruang digital. Media sosial pertama kali muncul pada tahun 1997 dengan Six Degrees, yang akhirnya memicu perkembangan dunia digital yang terus berkembang. Pada tahun 2004, platform Facebook tercipta, kemudian diikuti dengan terciptanya platform-platform media sosial yang lain seperti Instagram, Twitter, Snapchat, LinkedIn, dan lainnya.

Media sosial Instagram menjadi salah satu platform yang populer dan sering digunakan saat ini. Melalui Instagram, individu dapat membagi konten visual berupa foto dan video kepada sesama pengguna. Platform Instagram dilengkapi dengan berbagai fitur yang menarik seperti *story*, *feed*, *reel*, filter hingga *insight engagement* yang membuat para pengguna dapat melihat data performa terkait konten yang mereka bagikan di Instagram. Melalui konten visual berupa foto dan video, pengguna dapat mengekspresikan dirinya, menjalin hubungan sosial, mencari hiburan, dan pengembangan kreativitas. Oleh karena itu, media sosial Instagram tidak hanya lagi sekadar platform untuk berbagi konten, melainkan telah berkembang menjadi jaringan sosial yang luas dan dinamis dengan dukungan beragam fitur-fitur menarik yang dimilikinya.

Meskipun media sosial Instagram memberikan berbagai manfaat bagi pengguna, media sosial Instagram juga dapat memberikan dampak negatif seperti penyebaran informasi palsu, meningkatnya tingkat kecemasan dan stres, hingga munculnya perilaku kecanduan pada pengguna (Syahrudin et al., 2023). Hal-hal tersebut tentunya dapat sangat merugikan diri individu jika mereka tidak menggunakan media sosial Instagram secara baik, terutama bagi individu yang sudah mengalami ketergantungan hingga kecemasan ketika menggunakan platform media sosial. Masalah kecemasan ini yang akhirnya dapat menghambat kemampuan individu untuk berinteraksi dan menjalin hubungan di dunia nyata secara sehat, terutama bagi Generasi Z yang dikenal lekat dan tidak bisa lepas dari jaringan sosial yang terus berkembang.

2.3. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini bermula ketika penulis melihat munculnya kecemasan sosial pada mahasiswa Generasi Z saat mengunggah konten wajah diri di Instagram sebagai bentuk presentasi diri. Proses ini berlangsung dari komunikasi intrapersonal dalam diri individu melalui *self-talk*, pertimbangan, hingga penilaian risiko sosial sebelum memutuskan untuk mengunggah konten wajah diri secara jelas. Setelah melalui proses intrapersonal, strategi *self-presentation* juga menjadi faktor yang mempengaruhi individu dalam menampilkan citra diri yang paling terbaik di media sosial. Mahasiswa Generasi Z memilih foto terbaik secara ketat, melakukan pengeditan, memilih filter dan *caption*, hingga waktu yang efektif untuk mengunggah konten tersebut demi mendapatkan *insight engagement* dari *audiens* digital. Pada tahap ini, individu tidak hanya berfokus pada ekspresi diri, tetapi juga secara aktif mengatur bagaimana orang lain akan memandang mereka. Namun, jika individu tidak berhasil mewujudkan kesan yang ingin ditampilkan atau konten yang diunggah tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, maka muncullah *social anxiety* yang akhirnya dapat mempengaruhi diri individu hingga kedepannya. Akhirnya, mahasiswa Generasi Z mengalami kecemasan sosial dalam aktivitas mengunggah konten wajah diri di Instagram. Rasa cemas ini bisa terjadi sebelum, saat, bahkan setelah mengunggah konten ketika individu khawatir akan penilaian negatif, perbandingan sosial, atau potensi penolakan dari lingkungan sosial. Hal inilah yang mendorong atau menjadi kerangka penelitian ini dilakukan.



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

Sumber: Data Olahan penelitian (2026)