

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Media sosial merupakan salah satu konten di internet yang paling sering dan paling banyak diakses oleh pengguna internet. Berbagai fitur serta fasilitas ditawarkan untuk mendukung kemudahan penggunaan media sosial salah satunya untuk berinteraksi dengan orang lain. Saat ini teknologi komunikasi telah berkembang pesat. Salah satu hasil dari perkembangan teknologi komunikasi adalah munculnya internet. Seiring dengan berkembangnya, pengguna internet juga semakin banyak. Fenomena banyaknya pengguna internet ini juga terjadi di Indonesia. Menurut hasil survei data statistik pengguna internet Indonesia oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024), jumlah pengguna internet di Indonesia tahun 2024 mencapai 221 juta jiwa atau tingkat pengguna internet Indonesia menyentuh angka 79,5% dari jumlah penduduk Indonesia. Berdasarkan gender, kontribusi penggunaan internet Indonesia banyak bersumber dari laki-laki 50,7% dan perempuan 49,1%. Sementara dari segi umur, orang yang berselancar di dunia maya ini mayoritas adalah Gen Z (kelahiran 1997-2012) sebanyak 34,40%. Hal ini pun didukung kembali oleh hasil survei yang dilakukan oleh databoks.katadata.co.id yang mengatakan bahwa pengguna media sosial didominasi oleh usia 18-34 tahun (54,1%). Kelompok usia tersebut masuk ke dalam kategori usia dewasa awal atau *emerging adulthood* (Rahma & Setiasih, 2021).

Dewasa awal sering dianggap sebagai masa transisi dari remaja menuju kedewasaan. Masa dewasa awal adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan (Santrock, 2012). Pada tahap ini, individu mengalami masa peralihan dari remaja menuju dewasa sehingga mengalami eksplorasi dan penyesuaian-penyesuaian dalam hidupnya (Arnett, 2000). Karakteristik yang paling menonjol pada usia dewasa awal yaitu individu dituntut untuk memiliki kemandirian baik dari segi ekonomi, pengambilan keputusan, serta tidak bergantung dengan orang lain (Arnett, 2000). Hal menonjol lainnya yang dialami oleh individu usia dewasa awal yaitu berada dalam fase keintiman melawan isolasi. Pada tahap ini, individu dituntut untuk mampu menunjukkan jati dirinya, membangun kedekatan dengan orang lain, berusaha menghindari sikap menyendiri, serta mengungkapkan siapa dirinya. Adanya tuntutan tersebut bertujuan untuk menjalankan tugas-tugas perkembangan karir individu dewasa awal yaitu menentukan jenjang karir, memilih jalan hidup yang sesuai dengan *passion*, serta menjadi individu yang mampu hidup berdampingan dengan lingkungan sosialnya (Arnett, 2000).

Media sosial terus menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan digital masyarakat Indonesia. Sebanyak 143 juta identitas pengguna media sosial tercatat pada Januari 2025, mencakup 50,2% dari total populasi (We Are Social, 2025). Angka ini menegaskan popularitas media sosial sebagai *platform*

komunikasi, informasi, dan hiburan utama di Indonesia. Media sosial adalah jantung dari interaksi digital di Indonesia. Dengan 143 juta pengguna aktif, *platform-platform* media sosial menjadi ruang publik *virtual* yang ramai dan dinamis. Salah satu media sosial yang paling populer di Indonesia adalah *Instagram* (Sikumbang dkk., 2024). *Instagram* merupakan salah satu media sosial berbasis visual yang banyak diminati dikarenakan keragaman fiturnya yang memungkinkan pengguna untuk mengambil, menerapkan filter digital, mengedit, dan membagikan foto maupun video ke berbagai media sosial lainnya, termasuk Instagram dan para penggunanya (Lisa & Irma, 2025).

Berdasarkan data dari We Are Social (2025), *instagram* yang berfokus pada konten visual memiliki 103 juta pengguna di Indonesia. Media sosial ini mampu menjangkau iklan hingga mencapai 36,3% dari total populasi. Instagram menjadi *platform* pilihan untuk berbagi momen visual dan tren gaya hidup. Selain itu, menurut (Sinaga, Muqsith, & Ayuningtyas, 2024) *instagram* menawarkan berbagai fitur seperti *direct message*, *ig story*, *live*, *like*, *comment*, dan *reels*. Pengguna *instagram* dapat dengan bebas mengunggah foto atau video melalui akunnya dan pengguna lainnya juga dapat memberikan respon melalui fitur yang disediakan oleh *instagram*. Fenomena *instagram* mencakup berbagai aspek yang mencerminkan dinamika kompleks dari penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini didukung oleh Assyfikqi dkk (2024) yang mengatakan bahwa *instagram* menjadi salah satu media sosial yang digunakan oleh para pengguna, khususnya dewasa awal, dalam mengekspresikan diri. Selain itu, menurut Sari dan Rahayu (2022) menjelaskan

bahwa individu dewasa awal yang menggunakan *instagram* cenderung bertujuan untuk melakukan komunikasi dengan teman, menambah lingkup pertemanan, mencari pasangan, hingga untuk keperluan karir mereka.

Namun *instagram* juga mencerminkan dampak negatif dari penggunaan media sosial, seperti tekanan untuk menampilkan citra yang sempurna, perbandingan sosial, dan masalah kesehatan mental. Banyak dari pengguna *instagram* melakukan manipulasi pada konten yang mereka bagikan. Biasanya foto akan diedit terlebih dahulu sehingga terlihat lebih menarik serta menampilkan kecantikan, keindahan, serta kemewahan hanya untuk mendapatkan penilaian positif dari orang lain (Agianto dkk., 2020). Ketika individu melihat konten yang dibagikan oleh orang lain yang sebelumnya sudah dipercantik lalu membandingkan diri mereka dengan orang tersebut yang kemudian memberikan efek secara emosional terhadap individu tersebut seperti perasaan cemas dan khawatir (Jiang & Ngien, 2020).

Selain itu, adanya interaksi dengan orang lain pun dapat menyebabkan munculnya *social anxiety*. *Social anxiety* (kecemasan sosial) adalah kecemasan yang muncul dari kemungkinan evaluasi negatif oleh orang lain dalam situasi sosial, baik nyata maupun yang dibayangkan (Leary, 1983). Seperti penelitian Hutchins dkk (2021), individu dengan *social anxiety* tetap menunjukkan ketakutan terhadap penilaian negatif, pikiran sosial negatif, dan perilaku pengamanan baik dalam interaksi tatap muka maupun *online*. Namun, dalam konteks interaksi *online*, perhatian terhadap diri sendiri cenderung tidak terlalu aktif. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan *social anxiety* merasa lebih

nyaman dan kurang terancam saat berinteraksi secara digital. Penelitian yang dilakukan oleh Ramdhany & Hakim (2024) menunjukkan bahwa penggunaan *instagram* memiliki kaitan dengan *social anxiety*. Hasil studi tersebut menemukan bahwa meskipun tingkat kecemasan berada dalam kategori tinggi, tetapi nilainya berada di atas rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial, khususnya *instagram*, dapat menciptakan tekanan emosional tersendiri dalam berinteraksi secara *online*.

Temuan ini sejalan dengan penggunaan *second account instagram* oleh individu dewasa awal, di mana ruang yang lebih *private* dan terkontrol memungkinkan mereka untuk menghindari interaksi sosial langsung, namun tetap dapat melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) dengan lebih bebas. Individu yang mengalami *social anxiety* cenderung lebih peduli terhadap privasinya di media sosial, karena individu tersebut berusaha menghindari dan mengungkap informasi pribadinya di media sosial (Alkis dkk., 2017). *Social anxiety* juga dapat timbul akibat adanya informasi pribadi yang dibagikan oleh orang lain di media sosial, seperti mengambil foto maupun video tanpa izin, menyebarkan informasi pribadi seperti nomor telepon bahkan alamat rumah ke media sosial (Wahyudi, 2023). Kecemasan merupakan bentuk emosi yang timbul ketika seseorang mengalami kekhawatiran yang berlebihan. Reaksi ini tergolong alami dan umum dialami oleh setiap individu, terutama pada masa dewasa awal (Meiliandra dkk., 2024).

Hal ini pun didukung dengan hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 16 responden melalui *google form*. Hasil survei awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa seluruh 16 responden memiliki *second account* di media sosial, dengan mayoritas dari responden memiliki lebih dari dua akun, terutama di *instagram*. Sebanyak 10 responden menyatakan bahwa mereka menciptakan *second account* untuk mengekspresikan diri dengan lebih bebas dan menjaga privasi, sementara 6 responden menggunakan *second account* untuk berbagi momen santai dan pribadi.

Temuan menarik yang peneliti dapatkan adalah 9 responden menyatakan harapan dapat berekspresi tanpa takut dihakimi melalui *second account* mereka. Hal ini mengindikasikan adanya kecemasan sosial (*social anxiety*) yang mendorong individu untuk mencari ruang alternatif dalam berinteraksi di media sosial. Kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain, yang merupakan karakteristik utama dari *social anxiety* menjadi faktor pendorong utama pembuatan *second account*. Dengan 7 responden yang mengisi *second account* untuk interaksi lebih akrab dengan teman dekat, terlihat bahwa mereka berusaha mengurangi tingkat *social anxiety* dengan membatasi *audience* dan menciptakan lingkungan yang lebih aman untuk mengungkapkan diri secara autentik. Fenomena ini menunjukkan bahwa *second account instagram* berfungsi sebagai *mekanisme coping* untuk mengatasi *social anxiety* dalam konteks digital.

Pentingnya menjaga privasi dan identitas *online* juga ditekankan oleh 5 responden dimana mereka khawatir tentang kemungkinan kebocoran informasi. Konten yang paling sering dibagikan di *second account* adalah aktivitas sehari-hari dan hobi (K-Pop ataupun kegemaran lainnya), seperti yang diungkapkan oleh 8 responden, dimana mereka merasa interaksi di *second account instagram* lebih hangat karena berisikan orang-orang terdekat. Ini adalah bukti bahwa *second account* bukan hanya sekadar tambahan, tetapi juga alat penting untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas tanpa takut ataupun cemas terhadap respon ataupun tanggapan orang lain bahkan kebocoran data pribadi yang dilakukan oknum tertentu terhadap apapun yang di posting serta terhubung dengan orang-orang terdekat.

Kecemasan memiliki beberapa karakteristik seperti munculnya perasaan takut serta adanya rasa waspada terhadap suatu hal yang belum jelas dan perasaan tidak menyenangkan (Fausiah & Widuri, 2007). Salah satu bentuk kecemasan yang umum terjadi adalah *social anxiety* (Salma, 2019) mengungkapkan bahwa *social anxiety* rentan dialami oleh dewasa awal, karena usia dewasa awal merupakan masa peralihan serta lebih banyak melakukan eksplorasi pada sekitarnya. *Social anxiety* merupakan suatu perasaan yang berisi ketakutan dan rasa prihatin mengenai hal yang akan datang tanpa diketahui penyebabnya (Wahyuni, 2014).

Rasa tidak nyaman ini membuat pengguna *instagram* membuat akun *instagram* lain yang berbeda dengan akun utamanya atau bisa disebut akun kedua atau *second account*. Menurut Kang & Wei (2020), *Second account*

merupakan akun yang digunakan untuk membagikan postingan diluar akun utama, dan biasanya *second account* digunakan untuk menjalin hubungan dengan sesama pengguna lain. Pada *second account* ini pengguna dapat memutuskan siapa saja yang dapat mengikuti *second account* tersebut, dan pemilik *second account instagram* juga menyembunyikan identitas aslinya dari pengguna *instagram* lain. *Second account* dijadikan sebagai ranah privasi dalam keterbukaan diri secara lebih bebas.

Pengguna *second account* lebih leluasa dalam membagikan informasi karena sudah ditentukan sebelumnya siapa saja yang dapat mengakses informasi tersebut (Kamilah, 2020). Akun utama digunakan mempresentasikan diri ideal dan sempurna dan *second account* untuk mempresentasikan diri mereka yang sesungguhnya dan apa adanya (Dewi dan Janitra, 2018). Menurut McGregor dan Li (2019) *second account* merupakan "*safe space*" yang digunakan sebagai jalan keluar untuk mengeluarkan katarsis emosional seperti kesedihan, mengeluarkan keluh kesah, dan kata-kata kasar. Kebebasan dalam mengekspresikan atau mengenali pemilik *second account* terjadi karena pengikut di *second account* merupakan orang-orang yang benar-benar mengenali pemilik *second account instagram*. Hal ini sesuai dengan penelitian Prihantoro, Damintana, dan Ohorella (2020) dimana pengguna *second account* lebih bebas berekspresi karena *followers second account instagram* merupakan teman-teman dekat dan yang dapat dipercaya.

Kemunculan *second account* telah membangkitkan kebutuhan dasar manusia untuk dapat bersosialisasi dengan *self-disclosure* kepada orang-orang di lingkungan sekitarnya. Menurut Wheelless dan Grotz (1976), *self-disclosure* atau pengungkapan diri adalah aktivitas individu untuk membagikan informasi kepada orang lain tentang dirinya yang meliputi kegiatan, perilaku, perasaan, sikap, motivasi serta ide-ide yang dimiliki. Dengan adanya aktivitas tersebut, individu akan lebih mudah untuk mengekspresikan dirinya sesuai dengan apa yang mereka inginkan. *Self-disclosure* merupakan bagian dari komunikasi yang menjadi salah satu faktor pendukung terjadinya hubungan interpersonal karena akan memunculkan keterbukaan antar individu.

Penelitian sebelumnya mengenai *social anxiety* dilakukan oleh Caturtami dan Sumaryanti (2018) kepada 100 mahasiswa di Bandung menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *Instagram* pada mahasiswa di Bandung cukup tinggi, dan untuk *social anxiety* yang dialami mahasiswa yang aktif menggunakan *instagram* tidak terlalu tinggi tetapi masih berada diatas rata-rata. Dengan demikian, meskipun pengguna aktif *instagram* tidak mengalami *social anxiety* dalam kategori tinggi, namun tingkat kecemasan yang berada di atas rata-rata menunjukkan bahwa *platform* ini tetap menciptakan tekanan psikologis dalam interaksi secara *online*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa individu dengan *social anxiety* cenderung mengembangkan strategi adaptif berupa penggunaan *second account* sebagai alternatif ruang komunikasi yang lebih terkontrol. Melalui *second account*, mereka dapat mengatur audiens yang lebih selektif dan menciptakan

lingkungan yang mendukung pengungkapan diri secara autentik tanpa menghadapi tingkat evaluasi sosial yang sama seperti di akun utama, sehingga berfungsi sebagai *mekanisme coping* untuk mengurangi tekanan sosial dalam konteks media sosial.

Media sosial terutama *instagram* menjadi salah satu ruang utama bagi individu untuk mengekspresikan diri, tidak hanya digunakan untuk membagikan momen-momen penting dalam kehidupan, tetapi juga menjadi tempat bagi pengguna untuk menyalurkan pikiran dan perasaan pribadi. Fenomena penggunaan akun kedua atau sering disebut *second account* semakin marak, khususnya di kalangan dewasa awal. *Second account* biasanya digunakan untuk berbagi konten yang lebih pribadi, bebas dari tekanan sosial yang sering dirasakan di akun utama. Penelitian yang dilakukan oleh Caturtami dan Sumaryanti (2018) mengungkap bahwa intensitas penggunaan *instagram* memiliki keterkaitan dengan munculnya *social anxiety* pada mahasiswa. Meskipun tingkat kecemasan yang ditemukan tidak tergolong tinggi, namun hasilnya tetap menunjukkan adanya tekanan psikologis dalam interaksi daring. Hal ini memperkuat asumsi bahwa penggunaan media sosial, khususnya *instagram*, dapat memicu *social anxiety* akibat tekanan akan citra diri dan penilaian sosial. Penelitian ini menjadi landasan penting untuk melihat lebih jauh bagaimana media sosial berdampak pada aspek psikologis, khususnya pada individu dewasa awal. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang terbatas pada subjek mahasiswa, penelitian ini memperluas cakupan subjek kepada individu berusia dewasa awal yang menggunakan *second account instagram*.

Penggunaan *second account* dipandang sebagai bentuk strategi adaptif untuk merespons *social anxiety*, sekaligus sebagai ruang aman bagi individu untuk melakukan *self-disclosure* secara lebih bebas. Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada hubungan antara *social anxiety* dan *self-disclosure* dalam konteks penggunaan *second account* sebagai *mekanisme coping* dalam menghadapi tekanan sosial di media digital.

Munculnya *second account* berkaitan erat dengan kecemasan dalam berkomunikasi atau *social anxiety*, yaitu kondisi psikologis dimana seseorang merasa takut atau tidak nyaman saat berinteraksi dan mendapat penilaian sosial. Ketidaknyamanan ini mendorong individu menggunakan *second account* untuk mengurangi tekanan citra diri dan merasa lebih aman saat mengekspresikan diri. Individu yang mengalami *social anxiety* sering kali menghindari situasi sosial yang membuat mereka merasa terancam atau rentan terhadap penilaian negatif. Di dunia maya terutama *instagram*, kondisi ini dapat membuat pengguna merasa tidak nyaman untuk mengungkapkan hal-hal pribadi secara terbuka melalui akun utama yang memiliki banyak pengikut dari berbagai lingkaran sosial. Sebagai solusi, *second account* menjadi media alternatif yang dianggap lebih aman sehingga terhindar dari terjadinya *social anxiety* (Sitinjak, Naryoso, & Rakhmad, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, meskipun fenomena *second account* *instagram* pada dewasa awal diakui memfasilitasi *self-disclosure* yang lebih otentik, literatur yang ada belum secara komprehensif melihat arah dan kekuatan hubungan antara tingkat *social anxiety* dengan karakteristik *self-*

disclosure dalam konteks spesifik penggunaan *second account*. Maka peneliti tertarik, untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Social Anxiety* dengan *Self-disclosure* pada Pengguna *Second Account Instagram* Berusia Dewasa Awal”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam era digital yang terus berkembang, *social anxiety* semakin menjadi isu penting, khususnya di kalangan pengguna media sosial seperti *instagram*. *Social anxiety* yaitu ketakutan terhadap penilaian negatif dari orang lain (Leary, 1983), sering kali menghambat individu dalam berinteraksi secara langsung. Untuk mengatasi hal ini, banyak individu beralih ke media sosial sebagai ruang yang dirasa lebih aman untuk mengekspresikan diri (Wigati dkk., 2021). Salah satu fenomena yang muncul adalah penggunaan *second account*, yakni akun alternatif yang memungkinkan pengguna menampilkan sisi lain dari diri mereka dan berfungsi sebagai *safe space* untuk berekspresi tanpa beban ekspektasi sosial (Kang & Wei, 2020; McGregor & Li, 2019).

Dalam konteks ini, *self-disclosure* berperan penting karena berkaitan dengan keterbukaan individu dalam menyampaikan informasi pribadi, perasaan, dan pengalaman (Wheless & Grotz, 1976). Survei awal menunjukkan seluruh partisipan memiliki *second account*, bahkan sebagian lebih dari dua akun. Akun utama umumnya digunakan untuk konten formal, sementara *second account* dimanfaatkan untuk berbagi hal yang lebih santai dan pribadi kepada audien terbatas. Hal ini menunjukkan bahwa *second account* membantu individu merasa lebih nyaman dalam berekspresi dan

berperan dalam menghadapi *social anxiety*. Dengan demikian, media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga menciptakan dinamika baru dalam cara individu dengan *social anxiety* mengelola *self-disclosure*/keterbukaan diri.

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini, adalah “apakah terdapat hubungan antara *social anxiety* dengan *self-disclosure* pada pengguna *second account instagram* berusia dewasa awal?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social anxiety* dan *self-disclosure* pada pengguna *second account instagram* berusia dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya dibidang psikologi klinis yang membahas *social anxiety* dan *self-disclosure* pada pengguna *second account instagram*.

1.4.2. Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada responden agar dapat lebih menyadari bagaimana perasaan cemas yang mereka alami mempengaruhi

cara mereka berinteraksi dan membagikan hal pribadi di media sosial, khususnya dalam penggunaan *second account*. Serta mendorong mereka untuk menggunakan media sosial dengan cara yang lebih sehat, reflektif, dan sesuai dengan kebutuhan psikologis pribadi.

1.4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan dalam melakukan penelitian lanjutan dengan menjangkau jumlah responden yang lebih luas dan beragam, agar hasil penelitian menjadi lebih representatif. Mengenai hubungan antara *social anxiety* dan *self-disclosure* pada pengguna *second account instagram*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi dasar bagi studi lebih lanjut yang mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi *social anxiety* dan *self-disclosure*