

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Generasi Z (Gen Z) adalah generasi yang lahir antara tahun 1995 dan 2012 (Bharate dan Dirani 2022). Kebiasaan, nilai, dan perilaku Gen Z sangat berbeda dari generasi sebelumnya. Mereka dibesarkan dalam lingkungan dimana teknologi menjadi bagian penting dari kehidupan mereka, yang membentuk cara mereka berinteraksi dan memahami dunia (Junizar dkk. 2024). Gen Z adalah orang-orang yang lahir di generasi internet atau generasi yang menikmati kecanggihan teknologi setelah kelahiran internet. Teknologi dan internet sangat penting bagi keberlangsungan hidup individu, khususnya gen Z. Gen Z lebih sering menggunakan situs web dan sosial media yang berfokus pada hiburan dan tidak dapat dipisahkan dari teknologi, terutama internet (Savitri & Suprihatin, 2021).

Media sosial dengan cepat menjadi alat yang paling penting untuk berkomunikasi dan berinteraksi di internet. Media sosial memungkinkan orang berinteraksi dengan berbagai macam orang, tetapi interaksi yang dangkal dan artifisial ini masih belum cukup untuk menggantikan komunikasi tatap muka. Penggunaan internet dan platform jejaring sosial yang berlebihan dapat merusak hubungan dengan teman, keluarga, dan orang yang mereka sayangi. Akibatnya, orang dapat merasa tertekan dan kesepian (Pantic, 2014; Yellowless & Marks, 2007). Generasi ini lebih cenderung menghindari situasi sosial yang berbahaya dan mengalami kecemasan terkait penilaian, yang berasal dari pengalaman

negatif di media sosial yang mungkin mereka alami (Seabrook et al., 2016). Akibatnya, meskipun teknologi memiliki banyak manfaat, Gen Z juga menghadapi masalah besar dengan kesehatan mental.

Penelitian oleh Primack et al. (2017) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan rasa cemas dan ketakutan akan penilaian negative (*Fear of Negative Evaluation*). Generasi Z yang tumbuh dengan media sosial mungkin lebih terpengaruh oleh penilaian sosial yang meningkatkan kebutuhan mereka untuk mendapatkan pengakuan dan validasi dari orang lain. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pew Research Center (2021) menemukan bahwa standar kecantikan dan kesuksesan yang sering diiklankan di internet membuat banyak remaja tertekan, yang menyebabkan mereka khawatir tentang penilaian orang lain. Dilansir dari situs Ganto.co ketakutan akan dinilai orang lain dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti kecemasan, stres, dan depresi. Menurut Inderbitzen-Nolan dan Walters (2000), banyak hal yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial. Salah satunya adalah ketakutan terhadap penilaian negatif orang lain, yang dikenal sebagai *Fear of Negative Evaluation* (FNE), yang mencerminkan kekhawatiran individu terhadap bagaimana mereka dinilai oleh orang lain dalam konteks situasi sosial tertentu.

Gen Z sering merasa perlu untuk menunjukkan diri mereka sebagai orang yang bahagia, ceria, dan ideal di media sosial. Studi menunjukkan bahwa melihat konten positif dan ideal di media sosial dapat membuat orang tertekan untuk mencapai standar tersebut (Tiggemann & Slater, 2014). Menurut Meilani

(2024) Generasi Z kerap mengalami tuntutan sosial yang besar dari orang tua, rekan, dan komunitas. Mereka merasa tekanan untuk selalu tampil sempurna dan bertindak sesuai dengan norma sosial. Gen Z hidup di dunia modern yang dipenuhi dengan beban dan harapan yang tinggi. Mereka berupaya untuk mengatur berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan dan pekerjaan, serta kesehatan mental dan partisipasi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa media sosial membantu orang dewasa awal mengekspresikan diri dan memperluas jaringan sosial mereka. Selain itu, media sosial dapat membantu orang berkoneksi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan informasi yang relevan untuk kemajuan pribadi dan profesional. Misalnya, di era internet saat ini, media sosial telah menjadi cara baru untuk menghidupkan branding diri (Manik & Supriandi, 2023). Namun, tekanan untuk menampilkan citra diri yang sempurna di media sosial juga sering memicu perasaan rendah diri dan kecemasan, terutama ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain di platform tersebut (Afrilia et al, 2024).

Dalam era digital, opini publik yang tersebar luas di media sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis individu, terutama bagi figur publik seperti selebritas. Salah satu kasus yang menarik perhatian adalah kontroversi yang melibatkan aktris Kim Sae Ron, yang mendapat hujatan dan kritik tajam dari publik setelah insiden mengemudi dalam keadaan mabuk. Aktris Kim Sae Ron banyak mendapatkan hujatan dari para netizen, hal tersebut membuat aktris Kim Sae Ron mengalami kelelahan mental yang pada akhirnya membuat ia mengakhiri hidupnya di usia 24 tahun. Hujatan yang diterima berpotensi

memunculkan FNE, yaitu ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain, yang dapat berdampak pada kondisi emosional dan psikologis individu. Selain itu, paparan kritik yang berulang dapat berpengaruh terhadap *Self Confidence*, atau kepercayaan diri seseorang dalam menghadapi tekanan sosial.

Beberapa selebritas asal Indonesia, seperti Aliando Syarief, Marshanda, Ariel Tatum, dan Zara Eks JKT48 (Grid id, 2020) memutuskan untuk menonaktifkan kolom komentar atau bahkan akun media sosial mereka sebagai reaksi terhadap tekanan yang mereka alami. Tindakan ini diambil untuk menghindari pengaruh buruk dari komentar masyarakat yang tidak terkontrol. Situasi ini dapat dikaitkan dengan FNE, yang menunjukkan ketakutan individu terhadap penilaian buruk dari orang lain. Para artis yang sering mendapatkan kritik secara tidak langsung menjadi lebih waspada terhadap opini publik dan berusaha menghindari keadaan yang bisa merusak reputasi mereka. Selain itu, kritik yang terus-menerus dapat memengaruhi sejauh mana kepercayaan diri seseorang. Saat individu memiliki rasa percaya diri yang rendah, mereka mungkin lebih mudah terkena dampak psikologis dari komentar negatif dan merasa perlu untuk menjauh dari platform media sosial untuk menjaga kondisi emosional mereka.

Ketakutan akan evaluasi negative digambarkan sebagai kekhawatiran tentang penilaian orang lain, khawatir akan penilaian yang mungkin tidak menguntungkan, ketakutan akan evaluasi negative juga menghindari situasi yang melibatkan evaluasi dan mengantisipasi bahwa akan dievaluasi secara

negative (Watson et al. dalam Jiajian Li, 2023). Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005), ketakutan atas evaluasi negatif merupakan komponen dari kecemasan, yaitu suatu kondisi yang dikenal sebagai perasaan cemas atau ketegangan ketika seseorang merasa takut dan mengira ada seseorang yang membicarakannya. Harapan bahwa seseorang akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, kecemasan akan penilaian buruk orang lain, dan kesusahan atas evaluasi negatif dari orang lain adalah contoh-contoh dari rasa takut akan evaluasi negatif. Dalam hidup ini dapat disertai dengan kekhawatiran akan menerima penilaian yang buruk. Oleh karena itu, rasa takut menerima nilai yang buruk dapat menurunkan rasa harga diri, keyakinan diri, dan efikasi diri seseorang (Varughese et al. 2022).

Dampak dari FNE adalah *Self Confidence* yang rendah, ketika mengutarakan pendapat mereka cenderung merasa malu, kurang mampu bertanggung jawab, khawatir dan gelisah saat diperhatikan, dinilai, atau dievaluasi oleh orang lain (Suwandi et al. 2023). Jika Gen Z tidak cukup percaya diri, mereka mungkin merasa perlu untuk menyembunyikan beberapa aspek diri mereka atau berpura-pura menjadi orang lain agar diterima. Ini dapat menghalangi mereka untuk tampil secara nyata di media sosial. FNE dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial yang penting untuk membangun kepercayaan diri. Ketika individu merasa cemas dan tidak nyaman dalam situasi sosial, mereka cenderung tidak berpartisipasi aktif dalam interaksi, yang mengakibatkan kurangnya pengalaman positif yang dapat meningkatkan rasa percaya diri (Ranta et al., 2019). Studi menunjukkan

hubungan negatif antara FNE dan kepercayaan diri, dengan kata lain, semakin tinggi tingkat ketakutan akan evaluasi negatif, semakin rendah kepercayaan diri individu. Ini ditunjukkan dalam penelitian yang menunjukkan bahwa remaja dengan FNE tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial dan mengekspresikan diri secara bebas (Suwandi et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh pada platform media sosial (Tiktok), peneliti memberikan stimulus melalui komentar pada video terkait dengan fenomena “kepercayaan diri pada Gen Z dalam menggunakan media sosial”. Hasilnya, 19 diantaranya takut untuk memposting sesuatu hal di media sosial mereka karena takut akan mendapatkan komentar negatif dari orang lain dan hal itu membuat mereka merasa tidak percaya diri untuk memposting apapun di media sosial. Bahkan dampak dari permasalahan tersebut terdapat gen z yang sampai menutup diri dan menutup akun media sosialnya karena tingginya FNE.

Self Confidence juga dikenal sebagai kepercayaan diri, adalah suatu sikap atau perasaan yakin bahwa seseorang dapat melakukan apa yang mereka inginkan, bebas melakukan apa yang mereka suka, dan bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan (Lauster, dalam Deni & Ifdil, 2016). *Self Confidence* mempengaruhi kemampuan seseorang dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain (komunikasi interpersonal), sehingga *Self Confidence* juga mempengaruhi cara Generasi Z berinteraksi dengan orang lain (komunikasi interpersonal). Dengan demikian, peran ini sangat penting bagi setiap pengguna media sosial agar lebih cermat dalam menangkap informasi (Sabillah, 2023).

Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi ketakutan akan penilaian negatif. Mereka merasa lebih yakin dengan kemampuan dan nilai diri mereka, sehingga lebih mampu menerima kritik atau umpan balik tanpa merasa terancam, hal ini dapat mengurangi FNE. Sebaliknya individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah kurang mampu mengatasi ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain, sehingga tidak mampu menerima kritik (Viony Rachmawati, 2025).

Fenomena yang terjadi didukung oleh hasil wawancara kepada 8 orang Gen Z yang aktif menggunakan media sosial, mereka mengaku memiliki ketakutan untuk mengunggah sesuatu di akun media sosial mereka. Alasan para Gen Z takut untuk mengunggah sesuatu akun media sosial mereka yaitu, mereka takut jika orang lain akan mengomentari unggahan mereka. Beberapa mengungkapkan tidak masalah jika komentar yang diberikan berupa komentar positif karena hal itu bisa membuat mereka lebih percaya diri dan tidak takut untuk mengunggah apapun di akun media sosialnya. Namun jika komentar yang diberikan berupa komentar negatif membuat mereka tidak percaya diri untuk mengunggah apapun. Ada juga yang mengungkapkan takut untuk mengunggah di akun media sosialnya karena merasa *insecure* dan tidak percaya diri, hal ini juga berpengaruh kepada kehidupan sehari-harinya karena merasa tidak percaya diri mereka jadi memiliki ketakutan untuk berpendapat, takut untuk tampil di depan banyak orang, dan takut akan pandangan orang lain terhadap dirinya buruk.

Berdasarkan fenomena yang sudah dipaparkan dan juga minimnya penelitian terdahulu mengenai hubungan *Fear of Negative Evaluation* dan *Self Confidence* pada gen z, memberikan pertanyaan tersendiri apakah gen z yang mengalami *Fear of Negative Evaluation* akan memiliki *Self Confidence* yang rendah atau bahkan sebaliknya, maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan antara *Fear of Negative Evaluation* dengan *Self Confidence* pada gen z pengguna media sosial

1.2 Identifikasi Masalah

Generasi Z sering mengalami ketakutan terhadap evaluasi negatif (FNE), terutama di era teknologi saat ini. Banyak dari mereka merasa tertekan untuk memenuhi standar sosial yang digambarkan di media sosial, yang sering menampilkan gambar kehidupan yang sempurna (Vogel et al., 2014). Orang dengan FNE yang tinggi memiliki kecenderungan untuk menghindari situasi sosial. Ini dapat menyebabkan mereka kesulitan untuk tumbuh dalam keterampilan sosial.

Gen Z sering melakukan perbandingan sosial di media sosial, yang dapat mengganggu kepercayaan diri mereka. Primack et al. (2017) melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dikaitkan dengan kecemasan dan rasa tidak percaya diri. Selain itu, orang yang sering terpapar pada konten yang menekankan kesuksesan dan keindahan fisik sering mengalami perasaan tidak percaya diri yang menyebabkan FNE mereka menjadi lebih buruk (Tiggemann & Slater, 2014). Ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menyebabkan kecemasan sosial dan ketidakpastian diri.

Individu dengan FNE tinggi cenderung kurang percaya diri dalam situasi sosial dan rentan terhadap persepsi negatif tentang diri mereka sendiri (Huang, 2020). Ranta et al. (2019) mengungkapkan ketakutan akan penilaian negatif dapat menyebabkan perilaku menghindar, yang pada gilirannya menyebabkan rasa percaya diri yang lebih rendah. Dari pemaparan tersebut, maka timbul pertanyaan “apakah terdapat hubungan antara *Fear of Negative Evaluation* dengan *Self Confidence* pada gen z pengguna media sosial?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan meneliti bagaimana hubungan antara *Fear of Negative Evaluation* dengan *Self Confidence* pada Gen Z pengguna media sosial.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan menambah literatur yang ada mengenai hubungan antara *Fear of Negative Evaluation* dan *Self Confidence*, khususnya berkaitan dengan Generasi Z. Dengan mempelajari variabel-variabel ini, penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru tentang bagaimana *Fear of Negative Evaluation* mempengaruhi *Self Confidence* GenZ yang aktif menggunakan media sosial. Dengan memahami bagaimana *Fear of Negative Evaluation* berinteraksi dengan kepercayaan diri dalam konteks media sosial, penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana *Fear of Negative Evaluation* berinteraksi dengan *Self Confidence*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Generasi Z

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu GenZ memahami lebih baik bagaimana *Fear of Negative Evaluation* mempengaruhi *Self Confidence* mereka. Dengan memahami hubungan antara *Fear of Negative Evaluation* dan *Self Confidence*, individu dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka.

2. Bagi Masyarakat

Dengan memahami hubungan antara *Fear of Negative Evaluation* (FNE) dan kepercayaan diri, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental, khususnya di kalangan Generasi Z. Dengan memahami bagaimana FNE berhubungan dengan kepercayaan diri, masyarakat dapat lebih peka terhadap masalah yang dihadapi Gen Z saat menggunakan media sosial.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan referensi, serta membuka jalan bagi peneliti selanjutnya untuk pengembangan studi yang lebih mendalam mengenai variabel *Fear of Negative Evaluation* dan *Self Confidence*.